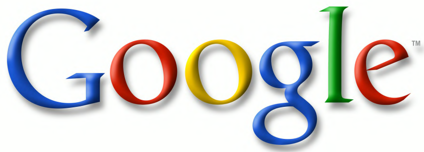
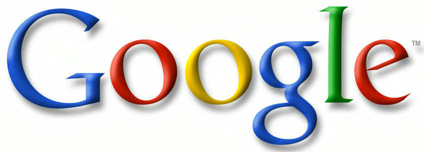








[illegible]

AVISO
A LOS LITERATOS, Y A LAS PERSONAS DE VIDA SEDENTARIA, SOBRE SU SALUD.

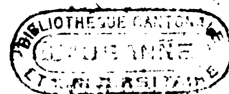
SU AUTOR

EL Dr. TISSOT, PROFESOR DE MEdicina, de la Sociedad Real de Londres, de la Academia Medico-Phisica de Basle, y de la Sociedad Economica de Berna, &c.

TRADUCIDO DE EL FRANCES AL ESPAñOL

POR EL Dr. D. ALEXANDRO ORTIZ y Marquez, Profesor de Medicina, Bachiller de Cirugia, Academico de la Real Academia Medica de Madrid, Individuo de el Real Colegio de S. Cosme, y S. Damian, y de el Gremio, y Claustro de la Universidad de Zaragoza.

CON LICENCIA: EN ZARAGOZA: POR FRANCISCO MORENO. AÑO 1771.


BIBLIOTHEQUE CANTONALE
ET UNIVERSITAIRE

AL EXC.MO SEÑOR

DON AMBROSIO

FUNES

DE VILLALPANDO,

ABARCA

DE BOLEA, &c.

CONDE DE RICLA, Señor de las Baronias de el Valle de la Solana, y Murillo de Tou, de los Castillos de Artasona, y Santia, de el Honor de Tornos, y sus Agregados,

a 2 de

de las Villas de Aguero, y Alcalà de Gurrea, Grande de Eſpaña, Gentil-Hombre de Camara de ſu Mageſtad, Caballero de la diſtinguida Orden de San Genaro, Comendador de Reyna en la de San-Tiago, Teniente General de los Reales Exercitos, Gobernador, y Capitan General de el Exercito, y Principado de Cataluña, y Preſidente de ſu Real Audiencia, &c.

EXC.MO SEÑOR.



OBRA, que en su origen y traduccion se dirige à conservar Literatos, debe dedicarse principalmente à un Señor como V. Exc.

Esta maxima tan solida me inspirò consagrar à V. Exc. este *Aviso*; y en ella fundo la confianza,

 de

de que V. Exc. ha de ac-
ceptar eſte reverente indi-
cio de mi ſervidumbre.

Exc.^{mo} Señor,

B. L. M. de V. Exc.

Su mas humilde, y
rendido Siervo

*El Dr. Alexandro
Ortiz.*

Zaragoza, y Julio 6. de 1771.

PRO-

PROLOGO.

AL tomar posesion el Doctor Tissot de la nueva Catedra de Medicina, que se le confiriò en Lausana, pronunciò en Latin el dia 9. de Abril de el año 1766., una Oracion inaugural, que tenia por objeto la conservacion de la salud de los Literatos. El mismo año la diò à la Imprenta en aquella Ciudad, y al siguiente se imprimiò en Parìs traducida al Francès, baxo el titulo que ahun conserva, y justamente desti-

tituìda de las circunstancias ceremoniosas, y relativas al sitio donde se dixo. Yo estaba traduciendo el *Aviso al Pueblo sobre su salud*, escrito en Francès por Mr. Tissot, quando llegò à mis manos el de los Literatos, y ahun no habia concluìdo de leerle, quando me propuse traducirlo, y presentarlo al Pùblico, antes que qualquiera otra Obra. Mucho amo à todos los hombres; pero amo mas à los Literatos; y esta diferencia me ha determinado à cumplir primero con el amor que les profeso,

sin

ſin dexar de ſatisfacer deſpues al de los demàs hombres.

Me hago cargo de lo mucho que ſe ha eſcrito en todos tiempos ſobre ſu ſalud ; sè , que entre los que màs ſe han diſtinguido en eſto , ſe debe contar la primera Doña Oliva de Sabuco, (eſta Eſpañola tan deſagradecida por los Eſtrangeros), y deſpues, Ramazini, Hoffman, nueſtro gran Feijoò, Franc de Franquenaù, Puyati, y el miſmo año que Tiſſot, el Padre Vaſco, General de la Orden de Cle-

ri-

ſiglos Menores ; pero tambien sè ; que es indecible el fervor, con que ſe deſſean leer, y ſe traducen todas las Obras de eſte Medico Suizo en las Naciones mas cultas de la Europa ; y el incomparable acogimiento con que han ſido recibidas en la Republica Literaria, no me permite dudar, le tendrà muy grande en nueſtra Eſpaña el preſente *Aviſo*. Decir mas de ſu Autor, ni de ſus demàs Obras, ſerìa profanar la fama de un Sabio, cuyo Nombre ſolo, es conocido, y reſ-

pe-

petado en todas las Academias de Europa.

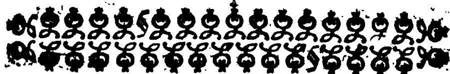
Los Literatos, à quienes particularmente se presenta este *Aviso*, no pueden ignorar, que cada Ciencia tiene su Idioma particular; y assi tampoco pueden estrañar, que esta traduccion no estè enteramente esenta de algunos terminos facultativos. He dicho algunos, y lo repito, porque temiendo la critica de Mr. Buffon (*), he

(*) *Histoire Naturelle, tom.* 1. *Discours* 1. *De la maniere d' ètudier, & de traiter l' Histoire Naturelle.*

he procurado substituir los que he podido, con otros mas faciles, y expresivos. Las Notas de la version Francesa las he distinguido de las mias con numeros Arabes. Los errores, que no he advertido, y se encuentren en mi traduccion, los sujeto gustoso à una justa censura; porque siempre he aspirado al honor, y à la utilidad de ser corregido de los Sabios.

AVISO





AVISO

A LOS LITERATOS, y à las Perſonas de vida ſedentaria ſobre ſu ſalud.



Os ſon las principales fuentes de donde nacen las enfermedades de los Literatos: El trabajo continuo de el alma, y el perpetuo deſcanſo de el cuerpo. En eſtos dos generos ſon ſus exceſos. Vea-

mos los males que se siguen de ellos.

A la Metafisica pertenece el indagar las causas de la influencia de el espiritu sobre el cuerpo, y de el cuerpo sobre el espiritu. La Medicina no penetra tanto, pero quizà descubre mas: no se cuida de las causas, y solo se detiene en los fenómenos: la experiencia le enseña, que tal estado de el cuerpo produce necesariamente tales movimientos de el alma, y que estos reproducen otros en el cuerpo: sabe, que mientras el alma està ocupada en pensar, una parte de el celebro està en un estado de tension, y no lleva mas adelante sus investigaciones, porque no necesita saber mas.

La union de el espiritu y de el

el cuerpo es tan fuerte, que no se puede concebir, que el uno pueda obrar sin el consentimiento de el otro. Los sentidos conducen al espiritu el mobil de sus pensamientos, relaxando las fibras de el celebro: mientras el alma està ocupada, los organos de el celebro estàn en un movimiento mas, ò menos fuerte, y en una tension mas, ò menos grande. Estos movimientos fatigan la medula nerviosa, y esta substancia tan tierna se encuentra despues de una larga meditacion tan languida, como un cuerpo robusto despues de un exercicio violento; y no habrà quien no haya hecho en si mismo esta experiencia.

¿Què Literato hay que no haya salido muchas veces de su Ga-

vinete con un intenso dolor de cabeza y calores insoportables? El centro de el celebro se halla entonces con debilidad: los pensamientos tienen al alma arrebatada à una distancia violenta, y se percibe en los ojos una impresion de fatiga. Considerad à un hombre, sumido en la meditacion, y hallareis, que todos los musculos de su cara estan tensos, y ahun alguna vez convelidos; y la medula de el celebro es la que mas padece en este estado. Platon tuvo razon en decir con nervioso estilo: „Quan„do el espiritu se alimenta à ex„pensas de el cuerpo, y quando „lo atormenta y lo fatiga, es pa„ra este un manantial de males: „quando el espiritu une sus fuer„zas para hablar pùblica ò pri-
„va-

„vadamente, calienta, bamva-
„nea, abate, y destruye al cuer-
„po: el uno, y el otro divi-
„den igualmente entre sì el bien
„ò el mal: Quando se entrega
„mucho al estudio, el cuerpo se
„debilita, porque el alma se
„apropia los espiritus, que de-
„ben distribuirse igualmente,
„para emplearse en las opera-
„ciones materiales y espiritua-
„les.

Para convencerse de la ver-
dad de lo que dice Platon, basta
saber lo que son los nervios en
la estructura de el cuerpo huma-
no. No hay una funcion tan so-
la, para la qual no sean absolu-
tamente necesarios: la debilidad
de la medula nerviosa induce
una laxitud general, debilita las
funciones, y destruye en fin la

constitucion, sin que el cuerpo haya sufrido la menor fatiga.

Los Libros frivolos tienen solo el inconveniente de cansar la vista; pero aquellos que por la fuerza y union de las idèas elevan al alma, y la determinan à meditar, fatigan y afloxan el cuerpo, y quanto mas vivo y largo ha sido este placer, son mas funestas las consecuencias, „A lo largo todo nos fatiga, di„ce Montesquiu, en especial „los grandes placeres: las fibras „que han sido los organos, nece„sitan de descanso, y es menes„ter emplear otras mas propias „para servirnos y distribuir, di„gamoslo asi, el trabajo.“ Malebranche padeciò una palpitacion violenta, leyendo el *Hombre de Chartesio*, y actualmente hay

hay en Paris un Profesor de Rhetorica, que tiene novedad en su salud, quando lee los bellos pasajes de Homero. (1)

La cabeza y los nervios son los primeros que padecen los excesos y defectos de el espiritu; y el estomago que està rodeado de nervios, padece tambien mucho.

El ilustre Baron de Swieten habla de un hombre de merito, cuyas estudiosas velas habian destruido su salud de un modo muy particular: quedaba aturdido al oìr con atencion una historia, ò un cuento frivolo: le daban grandes angustias siempre que procuraba traer à la memo-

(1) *Lorry, de melancholia & morbis melancholicis, tom. 1.*

ria qualquiera cosa que se le havia olvidado; muchas veces perdia por grados el pulso, y experimentaba una molesta sensacion de laxitud; lo mas lastimoso era, que no podia detener esta indagacion involuntaria, aunque hiciese esfuerzos para suspenderla; y à pesar suyo se veìa determinado à continuarla, hasta que se encontraba de el todo mal. Viridet ha conocido una muger à quien le daba un colico cruel, siempre que se aplicaba à qualquiera cosa. Un Autor moderno habla de un hombre, que no podia pensar, ni percibir una sensacion viva, sin que se le hinchase el brazo considerablemente. Es impossible explicar de otra manera estos fenomenos sino por el vicio de los nervios, y por la influen-

fluencia que tiene el alma sobre ellos.

En quanto à la accion de esta sobre el estomago, se demuestra todas las horas con experiencias, que cada uno puede verificar en sì mismo. El hombre que medita mas, es el que debe digerir peor, siendo todas las demas circunstancias iguales: el que piensa menos, este digiere mejor y antes, y todos los dias se ve comer y beber mucho à los estolidos sin incomodarse, aunque tengan una vida sedentaria, y no sean de una constitucion mas robusta que los otros: como por el contrario hay hombres vivos, cuyas digestiones son dificiles y laboriosas, aunque sean de un buen temperamento y hagan exercicio.

Boer-

Boerhaave que viviò largo tiempo en una Poblacion donde se cultivan mucho las Letras, dice: que el estudio destruye el estomago, y que si no se remedia, puede degenerar el mal en *melancholìa*. Mi Amigo el ilustre Pome conocia à un Literato, que tenia tan debil el estomago por sus trabajos, que le daban vomitos imediatamente despues de comer (*). Yo mismo he visto enfermos, que han padecido por esta intemperancia literaria, primero inapetencia, despues debilidad general, en seguida pasmos y convulsiones, y ultima-

(*) Yo observè lo mismo en mi Hermano el P. D. Antonio Ortiz, Monge Cartujo, mientras aprendia con ardor la Psalmodia.

mente la privacion de todos sus sentidos.

Ademas por un circulo inevitable, el mal que el espiritu hace al cuerpo, recae sobre el mismo espiritu. El Ser Supremo ha querido, que los trabajos de el espiritu no fuesen independientes; y Plinio el Joven tuvo razon en decir: que estaban sostenidos el uno por el otro: y Democrito habia dicho mucho tiempo antes: „ La fuerza de el „ espiritu se aumenta con la sa„ lud; pero quando el cuerpo es„ tà enfermo, el espiritu no pue„ de emplearse en la medita„ cion." No es, pues, de admirar, que el espiritu se debilite, despues de haberse agotado el celebro, y debilitadose los nervios.

La enfermedad de un Literato regularmente empieza por el desaliento: la desconfianza, el temor, la tristeza son sus primeros accidentes; y aquel hombre que pocos meses antes tenia un valor inquebrantable, de todo se asusta, luego que està invadido de la hipocondria. Ha habido Tyranos, que han condenado à muerte à los Philosophos, que aborrecian; pero no han podido hacerles temer. Ha! còmo hubieran sido mas crueles, si concediendoles la vida, les hubiesen podido inspirar los temores, que son el tormento de los Hipocondriacos! Veo ya à los Literatos obligados à abandonar sus libros queridos: debilitandose sus nervios se vuelven incapaces de atencion, pierden la

la memoria, se obscurecen sus idèas; los calores de la cabeza, las palpitaciones, el quebranto general, y el temor de la muerte hacen caer la pluma de su mano: el descanso, los alimentos xugosos, y el exercicio restituyen una parte de sus fuerzas; vuelven à sus libros, y se ven precisados à dexarlos; se pasa el dia, y por la tarde estàn fatigados y descaecidos: se acuestan, y pasan una mala noche; la irritabilidad de sus nervios no los dexa dormir, y muchas veces los pone fuera de estado de pensar. Yo conozco un Joven, que no puede abrir un libro, sin padecer una convulsion en los musculos de la cabeza, y de la cara; y le parece, que se las ponen en tortura.

Ahun

Ahora seria ménos sensible, si los trabajos de el espiritu no produxesen sino pasmos pasageros en los musculos; pero son tambien el manantial de otras muchas enfermedades de nervios. Galeno viò à un Gramatico, que le daba alferecia todas la veces que meditaba ò enseñaba con ardor. Yo he visto, y el ilustre Vanswieten ha hecho la misma observacion, muchachos de la mayor esperanza, à quienes Maestros tenàces è imprudentes esforzaban à estudiar sin descanso, venir à parar en epilepticos toda su vida. Hoffman habla de uno à quien le daba alferecia por un momento, siempre que fatigaba su pensamiento, y luego que cesaba de estudiar, cesaban tambien los movimientos

convulsivos, y recobraba la salud (*). El cèlebre Petrarca pagò al mismo precio su excesivo amor à las Letras; y en un Discurso pùblico, uno de los Candidatos que se habia preparado con largos estudios preliminares, hizo tan grandes esfuerzos de memoria para acordarse

(*) En la Real Biblioteca de S. Ildephonso de la Ciudad de Zaragoza se ha visto diferentes veces à un Theologo de distinguido merito, darle una leve alferecia, leyendo con mucha intension; y quando à mis Condiscipulos, y à mi nos repasaba la Philosophia, si se enardecia en el argumento, le advertiamos convulsiones en la cara y cuello, con diminucion de la voz, que duraban hasta que, ò se le daba una solucion adequada, ò se concluia el Repaso.

se de sus discursos, que le diò apoplexìa, y muriò al instante. (1)

Ademas de las enfermedades de nervios que causa el excesivo estudio, produce un sinnumero de otros males por medio de los nervios. A un cèlebre Mathematico, comprehendido de una gota hereditaria, y cuya conducta habia sido siempre irreprehensible, le diò la gota, aplicandose muchisimo à la solucion de un Problema dificil; y se sabe el caso singular sucedido à un Caballero de Pernay, quien despues de quatro meses de trabajos continuos perdiò sin accidente alguno la barba, las cejas, las sobrecejas, los cabellos, y

(1) *Felic. Plater. observat. p. 28.*

y todos los pelos de el cuerpo. Se puede atribuir la causa à la relaxacion general de las vulvas, sobre las quales nacen los pelos, en defecto de nutricion. Lo cierto es, que la aplicacion causa una relaxacion universal en el cuerpo, y embaraza la nutricion. Tal es la influencia de el pensamiento en algunos hombres, que invierte la elasticidad de las arterias, y produce una pequeña fiebre, que destruyendo el suco nutricio, hace à los Literatos palidos, secos, magros, y los echa en fin en el sepulcro. En otros casos, la falta de accion en los nervios produce tambien diferentes enfermedades, y es menester observar, que la aplicacion no daña menos à la accion de los nervios,

que un tumor, ò una ligadura daña en qualquiera parte de el cuerpo. Es inutil recurrir à indagar las causas, y es necesario resolverse à ignorar para siempre un indefinido numero de fenomenos sobre las enfermedades de los nervios. Si ahora se me pregunta ¿còmo es dañosa la tension muy grande de los nervios? dirè mi dictamen en pocas palabras.

Las evacuaciones excesivas depauperan el cuerpo, lo debilitan, atenuan mucho los humores, y producen la mobilidad de los nervios, que es el origen de una multitud de enfermedades. Las sangrias, las lavativas, las salivaciones muy copiosas, las orinas abundantes, en una palabra, toda evacuacion excesiva destru-

ye el temperamento y la salud: la grande accion de los nervios disipa el fluido nervoso, que es el origen de nuestras fuerzas, la substancia mas pura, la mas elavorada, y las mas necesaria para todas nuestras funciones espirituales y corporales; y la deperdicion que padecen los Literatos de esta substancia tan preciosa, produce las enfermedades de que he hablado, y ahun otras mas funestas.

El espiritu no triunfa à su gusto, ni sin dificultad de los movimientos, que una vez ha recibido con fuerza, y este es otro origen de las enfermedades de los Literatos. De alli nacen las de el espiritu, el delirio y la locura incurable. Las ideas no corresponden à los objetos, sino

à la disposicion interior de el celebro, que agitandose en parte ò en todo por un movimiento, que le es propio è irresistible, no puede recibir las nuevas oscilaciones; que le envian los sentidos.

Paschal, despues de pesados trabajos, y profundas meditaciones, tuvo de tal manera herido el celebro, que creìa tener siempre à su lado un brasèro de fuego: la agitacion perpetua de alguna de sus fibras le transmitia sin cesar esta sensacion, y su razon, vencida por sus nervios, no pudo jamàs triunfar de esta idèa. El Pintor Espinelo, en un cuadro, que representaba la caìda de los Angeles rebeldes, pintò tan horrendo à Lucifer, que èl mismo se sobrecogiò de horror, y lo res-

tante de su vida creyò ver sin cesar este demonio, increpandole de haberlo representado en una figura tan abominable. ¿Quàntos mas ha habido, cuyo espiritu muy exaltado ha pasado mas allà de los limites de la verdad? Gaspàr Barleo, Orador, Poeta, y Medico, no ignoraba todos estos peligros, y se los advertia muchas veces à su Amigo Const. Eugenio, y sin embargo se obcecò èl mismo, y sus estudios excesivos le debilitaron de tal manera el celebro, que creìa, que su cuerpo era de manteca: huìa con cuidado de el fuego, y enfin, anegado en sus continuos terrores, se precipitò en un pozo. Me acuerdo, con pesar, de un Amigo, igualmente distinguido por su alma que por su entendi-

miento, hombre nacido para cosas grandes, dividido entre el estudio de las Letras, y la Medicina: las lecciones, las experiencias, y las meditaciones lo ocupaban de dia y de noche: perdiò luego el sueño, tuvo en seguida insultos de locura, y finalmente se quedò de el todo loco, y tuvo trabajos para salvar la vida. He visto à otros que de tanto estudiar se volvieron freneticos y maniaticos, y despues se quedaron fatuos.

Conozco à un hombre de gran merito, que despues de doce horas de trabajo cayò en un delirio, y le durò la invasion, hasta que el sueño calmò sus sentidos. Los Observadores refieren muchos sucesos semejantes, y he oido decir à un testigo fidedig-

no,

no, que Pedro Jurieu, tan famoso por sus Disputas Theologicas, sus Escritos Polemicos, y su Comentario sobre el Apocalipsi, tenia de tal manera debilitado el celebro, que aunque conservaba ileso el juicio en muchos puntos, atribuìa sus freqüentes colicos à los combates, que tenian sin cesar siete Caballeros encerrados en sus entrañas. Otros ha habido que creìan ser una linterna; y algunos, que lloraban la pèrdida de sus piernas. Los mas desgraciados son los que se ocupan sin cesar en un mismo objeto: no hay entonces sino una parte de sensorio, que estè tensa, y que lo està siempre: la accion de las otras no alivia, y esta parte se cansa, y destruye luego. Quando no hay en el cuerpo

po sino un musculo solo, ò un pequeño numero de musculos que trabaje, el cuerpo padece mas. Lo mismo sucede en el celebro; pero quando sus diferentes partes obran succesivamente, se fatiga mucho menos, y la parte que descansa, adquiere fuerzas, mientras las otras trabajan. El transito de el trabajo al descanso es el medio mas seguro para la conservacion.

He visto una Muger juiciosa, de edad de 25. años, que aunque infaustamente adicta à la Secta de los Herneutas, se inflamò y penetrò de tal suerte de el amor de Jesu-Christo, que al parecer jamas tenia otra idèa: se debilitò por espacio de algunos meses; pero conservaba no obstante la memoria de su Corde-

ro: yo iba à verla casi todos los dias, y en quantas visitas la hice, no consegui otra respuesta à mis preguntas, que estas solas palabras: *Dulce Cordero mio!* y las repetia de media en media hora, con los ojos baxos. Viviò asi seis meses, y muriò de debilidad. Pero sin ir à buscar exemplos mas distantes, no ha mucho tiempo que se viò un Joven de merito, que habiendo intentado descubrir la quadratura de el circulo, muriò loco en el Hospital de Dios de Paris.

El cuerpo humano està sujeto à una ley, que es para èl un nuevo origen de enfermedades, y es, que la sangre sube siempre à la parte que trabaja. El ilustre Morgani ha conocido en Bolonia un Sabio, à quien le acometia

un gran fluxo de sangre por las narices, quando meditaba por la mañana antes de levantarse. Mientras el celebro obra, recibe una nueva cantidad de sangre, que dando tono y movimiento à los vasos, produce este sentimiento de dolor, y calor, de que he hablado, y otros males mas funestos, segun las diferentes disposiciones de el celebro, de la sangre, y otras cosas estrañas. Tales son los tumores, las aneurismas, ò extravasaciones de sangre arterial, las inflamaciones, las supuraciones, los esquirros, las llagas, la hidropesia, los dolores de cabeza, los delirios, los sopores, las convulsiones, el letargo, la apoplexia, y los insomnios que atormentan à los Literatos, y dan motivo à un fin hu-

numero de enfermedades de el espiritu y de el cuerpo. Despues de largas meditaciones tuvo Boerhaave un insomnio, que le durò seis semanas, y estaba en todo tan indiferente, que nada podia interesarle. ¿Quièn no percibe este sueño inquieto, que sobreviene al trabajo? Una ligera irritacion de el celebro, basta para producir el insomnio; una irritacion mas fuerte produce convulsiones, y las enfermedades soporosas: la irritacion en mas alto grado, la apoplexìa que ordinariamente causa la muerte à los Literatos. En efecto, son castigados por la parte que han pecado. El estudio debilita el celebro, y llama una gran cantidad de sangre, que debe hacerlo perecer, tarde ò temprano:

no: y se ha visto muchas veces, grandes Predicadores, y Professores ilustres morir en su misma Catedra. Tito Livio nos conserva la historia de el Rey Atalo, que persuadiendo à los de Boecia hiciesen alianza con los Romanos, muriò pronunciando su Discurso; y yo he visto à un Parroco respetable, que habiendo predicado un dia de Pentecostès largo rato, y con fervor, dando la sagrada Comunion comenzò à temblar, se puso à tartamudear, le diò delirio, acto continuo, apoplexìa, y finalmente se quedò tan simple como un niño, por espacio de seis meses, que tardò à morir. El ilustre Morgani habla de un Monge Predicador que muriò tambien de apoplexìa, predicando un Ser-

man (*). Tambien he visto à un Profesor de Berna, muy versado en el conocimiento de las Lenguas Orientales, hombre que todavia estaba en la flor de su edad, y de un trabajo infatigable, quedar debil, como un niño. Era la causa de este accidente, el agua, que se habia derramado en las diferentes partes del su celebro.

Entre los males que esta [illegible] gran

(*) No ha muchos años le sucediò en esta Ciudad lo mismo al P. M. Taxèr, Religioso Dominico, predicando à una Religiosa de su Orden, al tiempo de darle la Profesion en el Convento de Santa Inès; sin embargo de haberle asistido el Doctor D. Pedro Thomèo, uno de los Medicos mas habiles de Zaragoza.

gran cantidad de humores causa el celebro, no olvidamos la desgraciada disposicion que produce la afeccion hipocondriaca. Las fibras dilatandose se debilitan y afloxan, y se vuelven incapaces de resistir à las diferentes impulsiones; y esta es sola, ò à lo menos la principal causa de la hipocondria.

Ni esto es el todo: otra ley de la Naturaleza ha querido, que los trabajos literarios produzcan tambien otras enfermedades. La fibra celebral se endurece con el exercicio: el hombre con la vejèz: los jornaleros con el trabajo: el celebro de los Literatos con el estudio, y ordinariamente quedan incapaces de unir las idèas, y se envejecen antes de tiempo. El celebro de los niños

es muy tierno, y en los viejos es muy duro: y estos dos excesos impiden recibir las oscilaciones que forman el pensamiento. Mojad la cuerda de un instrumento, ò hacedla endurecer en la cal: en estos dos casos es incapàz de dar sonido: el primero es el que borra la memoria, como lo observò Galeno: y el que prepara la debilidad de la razon, el segundo.

Es preciso creer que las meditaciones profundas debilitan los nervios, y basta fatigar la vista para incurrir en una muchedumbre de enfermedades, como lo asegura Guncio. No hay hombre de un temperamento floxo, que no pueda experimentar, que la fatiga de los ojos debilita la cabeza. He dado ya un exemplo,

plo, y lo he experimentado yo mismo; porque si despues de una accesion de fiebre, ò alguna otra incomodidad, me sucede, antes de haber recobrado las fuerzas, mirar mucho tiempo un mismo objeto, se me và la cabeza al rededor; me dan nauseas, y en todo mi cuerpo siento una sensacion dolorosa de fatiga, y debilidad.

Sin duda, no faltarà quien tome la defensa de las Letras, y se me citarà el exemplo de muchos sabios, que han llegado à una larga vejèz, sanos de cuerpo, y espiritu. Yo he oìdo hablar de muchos, y tambien he visto muchos; pero todos no tienen la misma felicidad: hay pocos hombres tan fuertemente constituìdos, que puedan sufrir in-

[illegible]mente grandes trabajos, ¿Y quièn sabe que no los han sufrido? ¿Y quièn sabe que no hubieran alargado mas su carrera, dedicandose à otro genero de vida? Hay glotones à quienes los excessos de el vino no les hacen mal; y hay hombres para devorar libros sin incomodarse. Es preciso convenir, que la mayor parte de estos grandes hombres, que el Genero Humano reconoce por sus Maestros, han llegado à una edad muy abanzada. Tales han sido Homero, Democrito, Parmenides, Hipocrates, Platon, Plutarco, el Canciller Bacon, Galilei, Harveo, Valles, Boile, Lochio, Lebnitz, Neuton, Boerhaave. ¿Se podrà inferir de aqui, que los largos trabajos de el espiritu, quando son

excessos, no son dañosos? Guar-
demonos de sacar una consequen-
cia tan falsa. Hay, como acabo
de decir, hombres nacidos para
estos generos de excessos, y quizà
la feliz disposicion, que lle-
va à la vejèz, es la misma que
forma los grandes hombres.

Mens sana in corpore sano.

Por otra parte, estos han con-
seguido un nombre inmortal, mas
por la fuerza de su ingenio, que
por la continuacion de su traba-
jo. Los agradables descansos,
los exercicios saludables, y las
obligaciones de su estado repa-
raron el daño que les causaba
el estudio. La Naturaleza ha
formado nuestra machina para
el movimiento: sin exercicio

no hay salud: y serà facil convencerse, à poco que se examine la estructura de el cuerpo humano. Este està compuesto de vasos, y de fluidos contenidos en los vasos, y puestos en movimiento; quando aquellos, y las fibras no tienen, ni mucho, ni poco tono: quando los liquidos tienen la consistencia que les convine, y quando no tienen, ni mucho, ni poco movimiento, el hombre està en estado de salud. El movimiento de la machina es el que mas importa: si èl se muda, el estado de los solidos y liquidos muda con èl: si es muy fuerte, los solidos se endurecen, y los liquidos se espesan: si es muy floxo, las fibras se relaxan, y la sangre se atenua. Todo el cuerpo està formado por el chilo,

que es la substancia mas dulce, y mas fluida: el movimiento junta, y reune, y espesa sus moleculas, y si èl cesa, las diferentes partes de el cuerpo no tienen el grado de fuerzas, de que son capaces.

El corazon es el principio de el movimiento en la estructura de el cuerpo humano, y es el que mueve toda la masa de los fluidos; pero no puede hacerlo todo solo, y la naturaleza le ha dado muchos auxilios que no pueden faltarle, sin que la circulacion se retarde, y sin que resulten muchas enfermedades, causadas por la espesura de los liquidos. El movimiento de los musculos es una de las cosas que mas contribuye à la circulacion, como se vè todos los dias, quando los Barberos, despues de una san-

sangria, aceleran el curso de la sangre, haciendo revolver al enfermo un estuche; y ahun se puede convencer mas facilmente, atendiendo à que el exercicio aumenta el movimiento de el pulso. Los principales efectos de el exercicio, son, excitar el apetito, fortificar las fibras, mantener los humores en el estado conveniente, facilitar las secreciones (*), vigorar el animo, y producir una sensacion agradable en todos los nervios.

Los efectos de la vida muy sedentaria, son, destruìr la fuerza de los musculos, y hacerlos incapaces de tolerar el movimiento; y privada la circulacion

(*) Se dà este nombre à las separaciones de los humores.

de socorros estraños, y abandonada à solas las fuerzas de el corazon y de los vasos, se debilita luego en los mas pequeños, y finalmente en todo el cuerpo: el calor se disminuye, los humores se estancan en las entrañas y se corrompen: los unos se atenùan, los otros se espesan, y todos se alteran, mayormente por las secreciones: los alimentos se quedan en el cuerpo: este se sobrecarga de humores, y su acrimonia lo mina por grados: las fuerzas se disminuyen, y la sangre se vuelve aquosa. De aqui resulta la hidropesìa, enfermedad tan ordinaria à Literatos, è invade muchas veces el celebro, como he tenido la prueba funesta, aunque muy tarde, en la persona de un hombre estimable

que

que habia destruido una constitucion fuerte, no por el estudio, sino por otros trabajos de el espiritu, y la vida sedentaria. (1)

Las partes que se ofenden antes, son aquellas, cuya solidèz no es tan fuerte, y estas son las que mas necesitan de socorros estraños. Los organos de el vientre, tan necesarios à la digestion, son los que mas padecen en la vida sedentaria: el estomago se debilita, y la naturaleza de el suco *gastrico* se altera; los alimentos permanecen mucho tiempo en esta cabidad; no se digieren bastante, y se corrompen, quando no debieran corromper-

(1) Vease en *Vanswieten, tom.* 3. *pag.* 263. un pasaje que confirma esto muy bien.

so fuera de el cuerpo. La mayor parte de los vegetables conservan su acedìa, que irrita los nervios, y excita pasmos, y convulsiones; y de alli se originan las eructaciones acidas: otras veces la boca de el estomago siente un grande ardor, la garganta està escandecida, y los dientes acedados: las carnes y los huevos se corrompen, lo grasso se vuelve rancio, y de aquì nacen las eructaciones putridas, una sed inextinguible, los despeños continuos, y las digestiones dificiles; y los alimentos no hacen mas que fatigar y debilitar el cuerpo, en lugar de alimentarlo.

Los vasos dexan de destilar una *limpha* dulce y xabonosa, y solo dan un humor negro, y espesso, que fatiga, y destruye al

en-

enfermo, y le hace experimentar sin cesar àcia el estomago una sensacion dolorosa de frio y gravedad.

Quando los intestinos, que tienen la misma contextura que el estomago, sufren los mismos accidentes, llega à cesar la respiracion, para la qual sirve mucho el movimiento de los musculos de el vientre: todas sus entrañas se encuentran opiladas y oprimidas: pierden su irritabilidad: la constipacion detiene los excrementos, y se llenan de pituita, como sucediò al cèlebre Justo Lipsio, Profesor de Historia en Leida, que aunque dirigido por los cuidados de el ilustre Heurnio, su Concolega y Amigo, no se curò hasta que arrojò una masa de la figura y color de los

inteſtinos. Era eſto una pituita viſcoſa, que habia llenado poco à poco la region inteſtinal, y eſte fue el fruto de ſu vida ſedentaria, y demaſiado eſtudio: eſta pituita, habiendo degenerado en corrupcion, habia viciado todos los humores de el cuerpo; pero aſi que llegò à deſtruirſe, el enfermo recobrò luego la ſalud.

Las eſcorias de los alimentos aſi conglutinadas, comprimen las partes vecinas, y la podredumbre irrita los inteſtinos, que exalan de nuevo particulas putridas, è infectan toda la maſa de los humores. De aqui provienen los colicos fuertes, que ſon el azote de los Literatos, y que ſe curan mas dificilmente, porque los errores de ſu regimen los hace renacer ſin ceſar; de alli ſe ocaſio-

nan

mas los flatos, de que generalmente se quexan las Personas de vida sedentaria, y se reproducen baxo mil formas diferentes, y motivan muchas veces otras enfermedades.

El canal intestinal no es solo el ofendido: las funciones de las partes vecinas se dañan igualmente; bien sea por la compresion que padecen, ò por su floxedad natural; el suco *pancreatico* se aceda, el bazo, y el receptaculo de la bile no hacen mas sus funciones: esta refluye al higado, y lo obstruye, se espesa y se endurece, ni fluye sino con dificultad à los intestinos. De alli provienen las enfermedades de entraña, y una mala chilificacion: la bile apenas puede salir por el conducto *cistico*, se petrifica

fica en èl, y produce los colicos, que tan largo tiempo atormentaron à San Ignacio.

Quando se petrifica, quedandose mucho tiempo, corroe, exulcera, è inflama todas las partes vecinas, y produce una multitud de enfermedades de higado, y sobre todo, anxiedades, è inquietudes inexplicables: ellas son muchas veces el efecto de esta enfermedad cruel, que se llama *Hipocondrìa*; pero entonces son menos peligrosas. La hipocondrìa nerviosa, de que he hablado, es ordinariamente el fruto de los trabajos excesivos, y la de el vientre nace de la falta de la circulacion por èl. Los Literatos estàn ordinariamente expuestos à la una, y à la otra; y si estas dos enfermedades, mu-

tua-

tuamente se fortifican, son raros los que curan. Los exemplos son tan freqüentes, que es casi inutil el citarlos; y si los buscase, hallaria desde luego el de el ilustre Swammerdam: este habil Observador de la Naturaleza estuvo de tal suerte atormentado de la *atrabile*, que apenas respondia à los que le hablaban, los miraba, y se quedaba imobil muchas veces estaba en la Catedra, como suspenso, sin poder responder à las objecciones, que se le hacian: poco antes de su muerte fue sorprendido de un furor melancolico, y en una de sus accesiones quemò todos sus Escritos; pereciò, en fin, flaco y seco como un esqueleto, conservando apenas la figura humana.

Se ha observado, que esta especie de melancolia es algunas veces util à las Letras, aumentando la penetracion de los que las cultivan, porque los melancolicos, sujetos à una sola idea, consideran y examinan un mismo objeto baxo todos sus aspectos, y sin distraccion. ¿Pero habrà jamas hombre tan insensato, que quisiesse aumentar à este precio su penetracion? ¿De què sirve la ciencia sin la salud? El ser muy sabio no consiste en comprar la ciencia à expensas de la propia felicidad.

Hay, à la verdad, algunos hombres à quienes la Naturaleza ha dotado de un estomago de bronce, y de entrañas de hierro, y que pueden sufrir impunemente los trabajos de el espiritu, la

vida

vida sedentaria, y todo genero de excessos: ¿Son por esto mas felices? de ninguna manera; porque los vasos se llenan de mayor cantidad de humores; las celdillas destinadas para la gordura, se hinchan, y las entrañas estàn comprimidas por todas partes, y quedan graves y perezosos; el menor movimiento los pone à sudar, y fuera de aliento perecen antes de tiempo, ò de apoplexia, ò de algun catarro sufocativo, ò de alguna de las enfermedades causadas por la redundancia de sangre: y se nota con razon, que muchas veces es desgracia para los Literatos tener un estomago tan fuerte.

No hay parte del cuerpo que la vida sedentaria no debilite; y quando la sangre està vicia-

ciada; ofende tarde, ò temprano todas las partes que humedece: los pulmones se cubren de una substancia mucosa, y de esta nacen las palpitaciones, la tos, el asma, y la *vomica*. De esta ultima enfermedad muriò Triglando, despues de haber sufrido crueles dolores, y fue la consequencia de una caquexia de que enfermò, y de la que el ilustre Boerhaave no pudo curarle. Los pulmones de Swamerdam llegaron à ser todos una pura piedra, y arrojò por el esputo algunas pequeñas, mucho antes de su muerte.

La piedra, y las enfermedades de la vexiga son tambien un fruto de el excesivo amor à las Letras. Heurnio, Casaubon, Berovicio, Sidhenam, y otros muchos

ellos son la prueba de ello; y se puede tambien citar al famoso Genovès, que la Inglaterra ha recibido en su seno (*).

Todas las secreciones, una vez turbadas, la transpiracion, que es la principal, se suprime luego por la falta de el movimiento muscular, que le es muy favorable, y sirve tambien de preparar los humores para la secrecion, y da vigor à los vasos. Quando la transpiracion se impide, los humores, de que necessita exhonerarse el cuerpo, se apossan, corrompen la masa general de los humores, y producen las reumas, los catarros, y la pituita; de que se quexaba Horacio,

(*) Se sabe que ya no existe en ella.

y à la que están tan sujetos los Literatos. Es raro el que lee algun tiempo sin estar romadizado un poco, ò sin hallarse incomodado de una tos mas, ò menos fuerte.

Se debe atribuir al defecto de exercicio las fiebres irregulares, que acontecen tan freqüentemente, y de quienes no se puede evidenciar la causa: nacen de los humores ocasionados por el vicio de el estomago, por falta de exercicio, y de no poder transpirarse por los vasos cutaneos (*).

Habemos probado, que los trabajos de el espiritu afloxan los nervios: el descanso excesivo basta

(*) Es digno de leerse sobre este asunto Pome, *Traitè des Vapeurs*.

basta para invadirlos, y muchas veces produce este efecto ahun en los de un espiritu tan perezoso como su cuerpo. Los nervios son la principal parte de la estructura humana, y asi que alguna funcion de el cuerpo està dañada, ellos padecen; sus funciones son ordinariamente el efecto de algun vicio en el estomago, ò de qualquiera otra incomodidad: puestos entre el espiritu y el cuerpo, sufren la pena de los excesos y errores de ambos, comunican al uno los males que reciben de el otro, y se verifica, que por un circulo vicioso, el espiritu daña al cuerpo, este al espiritu, y el uno y el otro, à perjuicio suyo, destruyen los nervios. El licor seminal, à quien muchos grandes hombres creen muy pare-

cido al suco nerveo, pierde tambien mucho de su actividad; y elevandonos à este principio, y considerando que cada parte de el cuerpo de el Padre debe contribuir à la formacion de el hijo, se hallarà tal vez el por què de ser tan raro, que los grandes hombres tengan hijos dignos de ellos. La molecula animal, que Harveo llama *Punctum saliens*, no obra con bastante fuerza, y esta desgracia es absolutamente irreparable: ademàs, el celebro de el Padre, ocupado siempre en profundas meditaciones, olvida las funciones de el cuerpo; y el licor vivificante està privado de las particulas que el celebro de el Padre debia dar al de el hijo, para que este ultimo tuviera toda la fuerza necesaria.

Quan-

Quando la relaxacion de las fibras es general, se demuestra tambien à los sentidos por la blandura de las carnes, por el estado del pulso, y por la relaxacion de las encias, que se dexan caer los dientes sin dolor, y sin estar gastados. En llegar à este punto, se produce la debilidad, de que tanto se quexan los Literatos, y de la que recientemente he visto un exemplo funesto en la persona de uno de mis Amigos mas queridos.

La postura misma de un hombre que està sentado, no puede dexar de serle muy dañosa: el cuerpo està encorbado, las rodillas dobladas, las partes inferiores de el vientre angustiadas, y las entrañas oprimidas, y de ella se originan todas las enfer-

medades que dependen de las malas digestiones. No es possible alabar, como merecen, à los Literatos que dictan, ò piensan, paseandose; porque quando se està sentado, la sangre no puede circular libremente por las venas de el vientre, refluye al ano, donde encuentra menos resistencia, y forma las enfadosas almorranas, que son el azote de tantos Literatos. Si ellas son utiles à algunos, es menester convenir, que son dañosas à la mayor parte.

Las vigilias tambien son una de las causas de las enfermedades de los Literatos: quando se consume una considerable parte de la noche en el estudio, no se le concede bastante tiempo al sueño, y el que se hace despues de

un largo eſtudio, jamàs es quieto, ni ſoſegado: las fibras del celebro continùan ſus oſcilaciones, y los ſentidos no pueden adquirir el ſopor, y el perfecto deſcanſo que ſe neceſsita para reparar las fuerzas; fuera de que, el tiempo de dormir no es para eſtudiar, y el principio de la noche es el que la Naturaleza ha deſtinado al ſueño. El ayre, que entonces es menos ſano, por ſer mas frio y humedo que en el dia, y juntamente las tinieblas, y el ſilencio, convidan al ſueño: por eſo caſi todos los animales al retirarſe el Sol, ſienten diſminuirſeles las fuerzas: hay de ellos que ſe hallan preciſados à dormir, y ſe vè que la noche agrava muchas plantas.

El Baron de Swieten ha co-

nocido à un hombre comprehen-dido de la gota, que no podia leer una carta en hacerse de noche, sin incurrir en ella. No hay cosa mas peligrosa, que meditar en la cama; porque la meditacion llama la sangre al celebro, y el sueño y la postura la hacen subir en mayor cantidad.

No hay enfermedad que no acarree la pèrdida de el sueño; porque la vigilia ofende los sentidos, agota sus fuerzas, gasta y destruye sus fibras, y excita en ellas movimientos irregulares. De aqui resulta el desorden en las idèas, delirios, dolores intensos de cabeza, y finalmente insomnios perpetuos è incurables, y muchas veces mas funestos que por sì, por sus consequencias.

Las

Las vigilias traen otro inconveniente: las luces que se gastan en ellas, inficionan el ayre, llenandolo de un humo espeso, igualmente dañoso à los pulmones, à los ojos, y à los nervios: por eso es muy importante acostarse temprano, y levantarse de mañana. La Aurora es amiga de las Musas.

Tambien es muy dañoso, usar el ayre [illegible]; pero yo hablarè de esto mas adelante. No sè como recomendar, y persuadir el aseo: se ven algunos Literatos, que desprecian el cuidado de su persona, hasta llegar à parecer nauseas à los que los miran, y procurarse las enfermedades que puede ocasionar una transpiracion suprimida; porque ¿como puede dexar de suprimirse, cerran-

randose los poros por la falta de
limpieza? Los mas no tienen cui-
dado alguno de sus dientes; por
esto estàn siempre cubiertos de
tartaro, y gastadas por èl las en-
cias, se les caen temprano; de
aqui resulta la corrupcion de la
saliva, los dolores agudos de el
estòmago, y faltasele à este el au-
xilio de la masticacion, que le es
tan necessario.

Por otra parte, tienen la ma-
la costumbre de retener la orina,
y diferir el curso de el vientre,
por no interrumpir sus tareas;
y esta imprudencia produce las
consequencias mas funestas. Los
humores despues de su separa-
cion, se corrompen; se ace-
nùan, irritan los intestinos, y la
vexiga, alterando la substancia
mucosa que los baña, y cubre;
fre-

sequentemente enfermedades crueles: los vasos se cargan de particulas putridas, de que estàn llenas todas las cabidades de el cuerpo, y estos corpusculos volatiles vuelan à la sangre, la corrompen, y lo que es peor, los nervios cesan de obedecer al estimulo de la necesidad: muchas veces la nimia tension los paralitica: la vexiga y los intestinos no arrojan mas la orina, y las heces, y es preciso recurrir al arte. El ilustre Ticho-Brae, estando en la carroza de el Emperador, se hizo fuerza en retener la orina, y pagò con la vida su desgraciado pudor. Actualmente trato por cartas à un Sabio, que à fuerza de retener la orina, no pudo en adelante retenerla del todo, y la dexaba caer gota à gota, sin

tener un momento de descanso de dia, ni de noche.

Se puede contar entre las enfermedades de los Literatos la renuncia de la sociedad, que algunos voluntariamente se imponen. La Naturaleza ha formado al hombre para sus semejantes, y son muchos los beneficios que ha vinculado, al trato que le ordena tener con ellos.

Se puede tambien atribuir à las Letras, la tristeza que las acompaña: ellas induciràn melancolìa en el alma de los hombres mas felices; si se les presentan objetos de tristeza, reales ò aparentes, el espiritu, no pudiendo tolerar tantas impresiones, se cansa, y arruina el cuerpo. Las inquietudes causan la muerte de el hombre, y apenas pue-

puedo concebir, còmo los grandes hombres, ocupados sin cesar en sus vastos proyectos, pueden soportar tanto trabajo, y subsistir contra los cuidados, y desasosiegos, à donde los conduce la incertidumbre de el suceso. Es menester que un Cesar, un Mahomet, un Cromwel, y un Paoli hayan recibido de la Naturaleza fuerzas màs que humanas; y hubieran perecido ya, si ademas de sus robustas fuerzas no se hubiesen procurado el auxilio de la sobriedad, y el exercicio continuo.

No debe persuadirse alguno, que sola la demasiada inspeccion de los Libros destruye la salud; qualquiera objeto que exercite las facultades de el alma, si las ocupa con vehemencia por mu-

cho tiempo, abatirà las fuerzas de el espiritu, y las de el cuerpo. Los Reyes, Embaxadores, Consejeros, Ministros, y todos los que estàn encargados de las cosas pùblicas, si se entregan sin intermision à la expedicion de sus negocios, como los Sabios al manejo de sus libros, padecen la misma suerte que los Literatos. La felicidad de estos grandes hombres consiste, en que las obligaciones de sus respectivos cargos los distraen freqüentemente de su Gavinete, y los determinan al exercicio que ellos desprecian (*), y les es muy

(*) El de la caza, mientras no exceda los limites de la moderacion, es el que goza de superiores ventajas.

muy util, porque renuevan la sangre, y los espiritus animales: los organos de la secrecion reciben mayor cantidad de sangre: el espiritu, cansado por las meditaciones, adquiere nuevo vigor para volver à meditar; pero los Literatos, eternamente adictos,

y

jas, comparado con toda suerte de exercicios: es el mas natural, y el mas saludable. El aspecto de la campaña, el paseo, ò la equitacion que se practica, la pureza de el ayre que se respira, el gusto que se tiene en resacar, ver, perseguir, y matar la caza, todo concurre à borrar las especies melancolicas, y las molestias que acarrea el estudio, y la soledad del Gavinete, ò las que suele excitar el trato con gente inculta. Tambien fortalece el cuerpo, excita el apetito, y precave un sin numero de enfermedades,

y encorvados sobre los libros, pierden sus fuerzas con la inaccion. Citaràn, quizà, à favor de su pereza, un pequeño numero de hombres, que han conservado su salud hasta la vejèz, sin hacer exercicio: citaràn el exemplo de las Mugeres; pero el movimiento muscular en estas, es muy poco, y casi insensible; y provida la Naturaleza, lo ha substituido con otros medios que les facilita la circulacion: por otra parte, se encuentra en ellas un gran fondo de alegria, y chacharra, que es para este sexo una especie de exercicio proporcionado à su floxedad; y à mas de esto, comen regularmente mucho menos que los Hombres. No puede decirse lo mismo de los Literatos; y asi no es de admirar, que

estos gocen menos salud que los demàs hombres.

Hasta de aqui he hablado de las principales causas de sus enfermedades: seria nunca acabar, si hubiera de decirlas todas, y traer à un aspecto particular las incomodidades menos considerables que se siguen de sus malos habitos. Hay Sabios, que à màs de las enfermedades anexas à la fatiga de el espiritu, estàn sujetos à otras, que produce el objeto de sus tareas. Los Disectores Anatomicos contraen muchas veces fiebres intensas, ocasionadas por las exhalaciones putridas que respiran, y por la corrupcion de la bile: la sangre de los cadaveres, en quien estàn continuamente bañadas sus manos, vuelve algunas veces mortal la mas leve

excoriacion, y el rasguño mas pequeño. Las experiencias Chimicas ocasionan tambien graves peligros: el gran Boerhaave se hubiera sufocado de un vapor acido, y penetrante, si no hubiera recurrido luego à un licor espirituoso y alchalino, que quebrantò la fuerza de el acido, y à èl le dexò libre la respiracion (*).

Mu--

(*) A D. Joseph Belilla, Profesor de Chimica, que merece ser contado en el pequeño numero de los Hoffmanes, los Boerhaaves, los Justis, y los Margràfes, y de quien tengo la felicidad de ser Discipulo, y Yerno, sus continuos estudios, y peligrosos experimentos le han puesto mas de dos veces al borde de el sepulcro, y se puede attribuir à su ciencia, y prevencion el no haber ya caido en èl.

Muchos Botanicos han hallado su muerte, buscando la vida para todos; pero estos accidentes solamente comprehenden à cierta clase de Sabios, y yo no intento hablar sino de las enfermedades que causa el excesivo estudio en general, à ciertos organos.

Empezando por los ojos, su continua tension los fatiga, y he visto Doctores, que antes de los treinta años no podian sufrir la luz, sobre todo la artificial, ni podian leer algunas hojas sin derramar lagrimas, y obscurecerseles la vista, hasta el extremo de no distinguir cosa alguna. Mucho mas pronto, y mas gravemente se dañan los ojos, si se lee de noche, y no hay quien dexe de haber experimentado mas de una vez, quànto los ofende el humo,

y la reflexion de los rayos de la luz.

Los Oradores Sagrados, y Causidicos estàn expuestos à enfermedades particulares; y assi como es provechoso hablar claro, el hablar gritando es muy perjudicial à los pulmones. Los Predicadores, y los Abogados destruyen su salud de dos modos: passando los dias y las noches en su estudio, y fatigandose en predicar sus Sermones y sus Causas. La suerte de los Curas, aunque cultivan las Letras, es mucho mas felìz; porque el cumplimiento de su obligacion los saca del estudio. Los Medicos gozamos tambien esta ventaja, y el cuidado que tenemos de la salud de nuestros enfermos, nos impide el destruìr la nuestra. Son dichosos

en

en esta parte los que se ven precisados à dexar los libros para asistir à sus incunvencias; pues aunque no por esso dexan de ocupar la fantasia, con todo, es indecible lo que recobra à su espiritu la variacion de las idèas. Los mas dignos de compasion son los Predicadores, que à mas de satisfacer las diversas ocupaciones de la Iglesia, tienen que componer y estudiar los Sermones; y los Jurisconsultos, que despues de consultar à los libros, asistir à sus consultas, formar pedimentos, y estudiar los procesos, tienen que informarlos ò relatarlos: este genero de vida les và poco à poco limando la salud: irrita, escandece, è inflama la garganta, el pulmon, y su caña: de èl resultan los catarros, la ronque-

ra, la disminucion de la voz, los fluxos de sangre por la boca, la tos, la fiebre lenta, la debilidad *esencial*, y finalmente la tisica, y mientras iluminan à otros como las lucernas, fenecen como ellas, si no se ocurre con tiempo. Asi lo practicò Ciceron al verse amenazado de la tisica: aconsejado de los Medicos, se abstuvo de el estudio dos años, y este descanso lo fortaleciò de modo, que pudo continuar sus estudios (4).

Es-

(4) Los Musicos estàn expuestos à los mismos accidentes, que los Oradores, y sus cadaveres disecados manifiestan inflamaciones, supuraciones, y ulceras en los pulmones. Morgani dice, haber visto (*de sedib. & caus. morbor. tom. 1. pag. 228.*) un jo-

Eſtas ſon las enfermedades mas freqüentes, que produce el demaſiado amor à las Letras, y el porfiado impetu de el eſpiritu; pero con la variedad, y diferencia que correſponde à la de las edades, ſugetos, y cauſas externas. Apenas hay perſona, què no tenga alguna parte debil, y floxa, que recibe ſiempre las primeras invaſiones de todas las enfermedades. El que tiene debil el eſtomago eſpontaneamente, ò por la mala dieta, eſte, ſufrirà primero dolores de eſtomago, y los nervios conſervaràn toda ſu

joven de una voz hermoſa, que tenia tan dañadas ſus fauces, que le impedian la deglucion, y muriò queriendo paſar una yema de huevo cocido en caſca.

fortaleza: al contrario, el que tiene debiles los nervios, y consta de un buen estomago, experimentarà las enfermedades de los nervios, sin padecer malas digestiones.

Si la fibra carnosa, ò la *celulosa* es muy floxa, padecerà lasitudes, torpeza, debilidad, y tumores serosos, estando ilesa la cabeza, y el estomago: y si el pulmon es demasiadamente esponjoso, incurrirà en todos los accidentes de pecho. En muchas personas los vasos de la cabeza son muy tiernos, y padecen dolores de cabeza continuos, y fluxos de sangre por las narices. Los muchachos que estudian, estan muy expuestos à esto; porque, como se ha dicho, la nimia intension de el estudio arrebata

la sangre à la cabeza. En fin, cada uno està sujeto à diferentes daños, segun otras distintas partes que tienen debiles; y hasta el vigor de los temperamentos causa sus perjuicios. Los Jovenes perfectamente constituidos, se entregan todos al estudio con un tesòn infatigable; la nerviosa fuerza de su espiritu, y el firme compàge de su cuerpo les sirve de estimulo, que les excita al estudio: sus miembros estàn en una accion continua, y tan intensa, que de ella nacen las enfermedades ocasionadas por el excesivo movimiento: es à saber, las inflamaciones, y las fiebres ardientes, que una vez padecidas, repiten algunos años, hasta que, disminuyendose las fuerzas, incurren en las enfermedades crhonicas, è largas.

De

De la misma suerte merece considerarse la edad; y se debe andar con mucho tiento en no fatigar la Puericia con el estudio. No hay cosa que asi abata sus fuerzas; y este seria el medio de retardar sus creces. He visto frequentemente Niños llenos de espiritu, y dominados de una fogosidad literaria; pero su edad no lo permite todo: y he observado con dolor sus infaustos acaecimientos. La Puericia està dedicada à los exercicios de el cuerpo que la fortifican, no à los de el espiritu que la debilitan, è impiden su auge. Niños se han visto, que antes de los seis años parecian hombres hechos y drechos, y la Academia de Paris acaba de darnos un exemplo de un Niño, cuyo espiritu se que-

dò

dò en la niñez, y sus tempranas fuerzas no pudieron conducirlo à la edad de veinte años.

Quando un Chico tiene el espiritu adelantado à su edad, la Naturaleza, que no puede acudir à todo, desprecia, y olvida el cuerpo; toda su machina se debilita, las fibras no tienen la fuerza necesaria, y el Niño muere luego de enfermedades agudas. Tenemos de esto un exemplar bastante moderno, y expressivo en la persona de el Jovencito Baratier; y aqui vimos otro, que siento no haberlo conocido antes, cuyo espiritu activo y penetrante se diò al estudio, y à la meditacion, en el tiempo que la Naturaleza ha destinado para fortalecer el cuerpo; cayò despues en una peligrosa enferme-

dad,

dad, y fue menester el auxilio de una dieta rigurosa, y la suspension total de el estudio, para adquirir una salud imperfecta; y al cabo, olvidandose de su debilidad, recayò, y pagò sus adelantados conocimientos con una muerte temprana. ¡Quiera el Cielo conservar mas feliz la suerte à *Franzois*, muchacho de catorce años, de quien admira la Francia su espiritu, y erudicion profunda!

Ya he manifestado en otra obra (*) el error tan clasico que cometen los Labradores en debilitar sus hijos con los trabajos incompetentes à su edad; pero ahun es mas peligroso fatigar su espiritu. Si se cogen los frutos tem-

(*) *Avis au Peuple sur sa santè.*

temprano, duran muy poco. ¿Quàntos niños se han visto, que prometian unas grandes esperanzas, no salir de la esfera de una mediania? La tierra se prepara mucho tiempo antes que se siembra; el Sol, el ayre, los cuidados de el Labrador concurren à fortificarla; y asi llega à coronarse de copiosos, y admirables frutos.

Pero si los estudios muy tempranos son dañosos, lo es igualmente entregarse à ellos muy tarde. El habito al trabajo se forma poco à poco: en pasar cierto tiempo, la Naturaleza reùsa el trabajo: las fibras de el celebro, acostumbradas al ocio, antes se convelen, que se sujetan à nuevos movimientos. No ha mucho tiempo curè à un hombre, que des-

despues de quarenta años de Mercader, con la continuacion de leer de dia y noche à Neutòn, Clarchio, y Lochio, perdiò de el todo la cabeza: consiguiò restaurarla con los remedios, el exercicio, la suspension de el estudio, y las conversaciones alegres: volviò à entender en las profundidades de la Geometrìa, y Metafisica, y perdiò de nuevo el juicio (5). No es menos peli-

(5) No hay cosa mas peligrosa para los Literatos de una edad abanzada, que aplicarse à las ciencias que les eran desconocidas; porque entonces, las nuevas idèas de que se ocupan, como no tienen conexion con las huellas antiguas de su celebro, exigen fibras nuevas para soportar los movimientos nuevos; y esto

ligroso el continuar en la vejèz los primeros trabajos de el espiritu: nuestra alma indubitablemente es imortal; pero mientras està en nuestro fragil cuerpo, aprehende, juzga, quiere, y discurre con èl: cansadas las fuerzas de el cuerpo, sentimos dissminuirse las de el espiritu: el uno no puede soportar las missmas cargas, ni el otro los missmos estudios, ni se sacaria de ello fruto alguno. La prudencia de los viejos, que se retiran de el estudio, no es menos util à su fama, que à su salud.

Gi-

esto es imposible, y sobre las fuerzas de un organo ya cansado, y excita à los que lo intentan, una suma debilidad.

Ginete desgraciado!
Al Caballo cansado
Dexalo en paz, para que tome aliento.

Pero bastante he hablado ya de las enfermedades; hablèmos ahora de los remedios.

¿Què Amante hay, que no habiendo advertido los pequeños lunares en la cara de su Enamorada, dexe de amarla por haberlos visto? Otro inconveniente tienen las Letras, y es, el volver presuntuosos, y muy adheridos à su opinion à los que las cultivan. Algunos estan creìdos, que todo lo saben, y no pueden persuadirse, que les hacen mal: avisarles, preguntarles, increparles, es gastar la polvora en salvas: se escusan de mil modos; el

otro no cuenta lo vigoroso de su complexion: el otro alega la fuerza de su costumbre: este espera librarse de la enfermedad, porque ahun no la ha padecido: aquel cita exemplos estraños: todos se oponen al Medico con una obstinacion, que ellos tienen por firmeza, y se jactan de ella: bien lexos de temer el peligro futuro, desprecian el presente. Yo continuarè siempre en representarles el mal que se causan; y si no consigo el fin, à lo menos nadie me podrà disputar la gloria de haber dado avisos utiles; pero ya es tiempo de indicar los preservativos para los sanos, y los remedios para los enfermos.

La precaucion mas segura, es, el dar descanso al espiritu, y hacer trabajar el cuerpo. Este con-

sejo no es para todos: hay hombres, que no deben distraerse de sus sublimes pensamientos. Cartesio construyò el Mundo: Newton descubriò el systema de el Universo: Montesquieu diò Leyes à las Naciones: oygamoslos, y callemos, porque trabajan por nosotros: La salud de el Pueblo es la primera Ley. Estos grandes hombres han nacido para estas sublimes tareas: ¿Pero quàntos son los que tienen la gloria de ser sus desvelos de tanta monta? La mayor parte pierde inutilmente el tiempo y la salud: el uno compila cosas muy comunes: el otro baraja lo que se ha dicho cien veces: este se limita à las investigaciones inutiles: aquel se atormenta por una vagatela: ninguno cuida de la utilidad, ni

nir de el peligro de sus ocupaciones; pero debemos, no obstante, cuidar de su salud, entrar en sus casas, sacarlos de el estudio, y precisarlos à dexar sus tarèas. El descanso recrea al espiritu, y el exercicio lo restablece: todo Literato debe destinar una hora, ò dos al paseo: el ayre le refrescarà el pecho, facilitarà la circulacion, y la transpiracion, fortalecerà los miembros y los nervios. *Boerhaave* antes de comer se paseaba una hora. El pasear à caballo es mucho mas recomendable: es especial para la cabeza y los pulmones, sobre todo, para las entrañas de el vientre, porque las agita con frequentes sacudimientos.

Habemos infaustamente despreciado muchos exercicios, que

se usaban con provecho entre los Antiguos, y aun entre nuestros Abuelos. No debiera olvidarsenos el exemplo de Herodico, que aunque tenia un espiritu activo y laborioso, una complexion debil, y la mas delicada, sin mas remedios, que el exercicio, se restableciò y conservò hasta los cien años, y fue fundador de la Gimnastica (6). Tengamos presen-

(6) Se debe entender por este termino, la Gimnastica medica; però no la militar, ni athletica, cuyo origen es mucho mas antiguo. Herodico, el Medico, segun lo testifica Platon, fue quien poco antes de Hipocrates, introduxo la primera Gimnastica en la practica de la Medicina. Los Medicos, que le sucedieron, dice Mr. Burete, convencidos por la

sente, aque el mas sabio de los Philosophos *Socrates*, aprehendiò tambien este Arte. *Straton*, habiendo enfermado de el bazo, se diò à èl, y curò. *Hismeneo* se hallaba con una debilidad de nervios, y con èl se librò de ella.

la experiencia de la utilidad, que se seguia de esta union, se aplicaron à perfeccionarla. Hipocrates nos ha dado las pruebas en sus Libros de dieta, donde trata de los exercicios en general, y particulariza los efectos de el paseo, relativamente à la salud: las diferentes suertes de correr à pie, y à caballo, los saltos, el exercicio de la bala suspensa, llamado *Coryco*, la Quironomia, las Unciones, las Fricaciones, la accion de rebolcarse sobre la arena, &c. Veasse sobre la Gimnastica de los Antiguos *Hist. de l'Acad. des Belles-Lettres, tom. 1. Note du Traduct.*

La navegacion es tambien un re-
medio laudable: desembaraza las
entrañas obstruidas, disipa la bi-
lis, restablece el pecho, fortifica
las fibras, y facilita la transpira-
cion. Los Antiguos no ignoraron
sus buenos efectos: *Gil-Choisi*
los ha demonstrado poco hà, y
prefiere este exercicio à todos los
demàs, citando à este efecto el
exemplo de Augusto, que, segun
refiere Suetonio, jamàs andaba
por tierra, quando podia ir por
mar. Octavio Augusto, que te-
nia cosas muy comunes à los Li-
teratos, dice su Historia, apren-
diò luego, y con gusto la Elo-
quencia, y las Bellas Artes: pa-
deciò graves enfermedades: es-
tuvo sujeto à reumas, y fluxiones:
fue comprehendido de mal de
piedra, ò inflamaciones de los
en-

montañas; pero, mas sabio, que los Literatos, conservò su quebrada salud con un gran cuidado.

El pasear en coche no sirve de utilidad alguna, y el exercicio que se hace con ciertas machinas nuevamente inventadas para el uso de los enfermos, es mucho mas inutil. Son muy saludables los juegos, que exercitan todos los miembros, como el de la pelota (*), y algunos otros.

Consuelense los Literatos con saber, que no es tiempo perdido el que gastan fuera de su estudio:

(*) Galeno, en una Disertacion, que compuso sobre el juego de la pelota, prefiere este exercicio à qualquiera otro. Vease el Tomo segundo de sus Obras, *pag.* 28. *impres. de Venec. año* 1565.

continuaràn deſpues ſus trabajos con nuevo vigor, conſervaràn la ſalud y las fuerzas; y una dilatada ſerie de años ſerà la recompenſa de algunas horas, que habràn conſumido en el cuidado de ſu ſalud. Puede ſer tambien, que en ſus intermedios les ocurran grandes y ſublìmes idèas, que la obſcuridad de el Gavinete hubiera ſufocado para ſiempre. Uno de mis Amigos, paſeandoſe por el campo, ha compueſto Obras de imortal fama. El aſpecto de la campaña eleva los penſamientos, y parece que amplifica el alma: Plinio el Joven obſervò, que la recrea y fortifica: las paredes parece que la encogen: el hedor de las luces obſcurece las Idèas, y los exceſos de el trabajo nos ineptizan para èl. Plutar-

mo dice muy bien, que la agua, si es poca, nutre las plantas; si es mucha, las sufoca: lo mismo pasa con el espiritu: los trabajos, si son moderados, lo sostentan; si excesivos, lo ahogan, y destruyen. Atended, ò Literatos, à mis avisos: si no, vosotros os arrepentireis de haberlos despreciado: no pasarà mucho tiempo, sin que experimenteis el peligro: sed prudentes en prevenirlo: no os obstineis en justificar errores tan peligrosos, pensadlo bien: en vuestras manos està el arriesgaros à tan infaustas experiencias. Ni alegueis el exemplo de otros, ni la fuerza de la complexion, que debilitais todos los dias, ni la necesidad inducida por el habito; porque nadie debe acostumbrarse à la enfermedad. Tampoco

poco dignos, que os hallais bien con vuestra conducta; porque si hasta de ahora habeis resistido, no lo podreis decir en lo succesivo, si la continuais. El dar descanso al espiritu, y exercitar el cuerpo, es tan util, que Hoffman ha visto hombres estupidos, à quienes el movimiento les ha dado expedicion. Si al cuerpo se le conserva la salud, tiene fuerzas para tolerar los trabajos de el espiritu. Este està sujeto à la Medicina, como el cuerpo; y Carthesio dixo muy bien: „El alma „tiene tal dependencia de el „temperamento, y disposicion de „los organos de el cuerpo, que „si puede hallarse algun medio „de aumentar la penetracion, es „preciso buscarlo en la Medici„na.“ Los Literatos deben guar-

dar

dar un règimen particular; i voy à decirlo en pocas palabras.

Con solas tres, prescribe Hipocrates la dieta, ò règimen que conviene à todos, de qualquiera edad, y de qualquier estado que sean: los alimentos han de ser proporcionados al trabajo: los bien digeridos, dice en otra parte, subministran las fuerzas al cuerpo; y quando supera à las digestivas, acarrean varias enfermedades. Plutarcho, tomandolo de Hipocrates, tuvo razon en decir, que la salud resulta de la justa proporcion entre los alimentos, y los trabajos. El cuerpo forma sus humores de los alimentos que recibe, y cada uno tiene su particular constitucion. La de un Labrador robusto, es muy diferente de la de

un

un Literato: el uno està continuamente al ayre, y haciendo mucho exercicio: vive alegre, y sin ocuparse jamas en meditaciones; goza de un sueño tranquilo, y se halla siempre con fuerzas: todo alimento le es bueno: los sucos salivales, los *gastricos*, los *biliosos*, y *intestinales* estàn perfectamente elaborados: el sebo, el tocino salado, y el pan duro; todo lo actùa sin dificultad: los musculos de el estomago, è intestinos se mueven con libertad, y nada se le detiene dentro. Què diferente es la suerte de los Literatos! Nada puede soportar su debil estomago, y ellos solos pueden medir los alimentos con sus fuerzas.

Dadle à un Labrador un caldo ligero; los apetitos de la nalèa,

lèa, el pollito, y el pan muy blanco, todo lo digerirà pronto, tendrà hambre, se desharà en sudor, y se desfallecerà, sino le dais luego sebo, queso, y pan de centeno. Coma todo esto un Literato, contraherà una indigestion, se le convertirà todo en veneno, y resultaràn las consequencias mas funestas. Boerhaave dixo muy bien à este intento: hay Literatos golosos, que se atreven à comer lo mismo que los Labradores; pero no pueden digerir estos alimentos. Elijan, pues, ò renunciar de el estudio, ò mudar el règimen, que tiene por fruto las obstrucciones rebeldes de las entrañas.

Es menester juzgar la fuerza de los alimentos, no solo por su qualidad, si tambien por su can-

vidad; no basta elegirlos ; la mala eleccion, y el exceso son muy dañosos; y me atrevo á asegurar, que lo es mas este ultimo. Basta mirar los Literatos, para conocer los alimentos que les convienen, y de los que deben abstenerse. Seria muy largo, y molesto hacer una descripcion exacta de sus especies; pero me contentaré con indicar sus generos. Todo lo que es graso, duro, viscoso, y flatulento es dañoso: las legumbres estaban proscriptas por los Antiguos; y Pitagoras prohibiò à sus Discipulos comer las habas, porque causan una inflacion contraria à la disposicion, que debe gozar el espiritu para emplearse en la meditacion; y nadie ignora, que estando lleno el estomago, el espiri-

piritu està languido, è incapaz de cumplir con sus funciones.

La carne fresca de casi todos los animales es muy provechosa, excepto la de el puerco, y la de los patos: se ha de comer asada, ò cocida con muy poca agua; porque si se cuece con mucha, la priva de lo mas nutritivo. Las raices farinosas, que constan de algun tanto de sal, ò de azucar, son muy buenas: tambien las hiervas, que no son muy acedas, ni muy laxantes. Se pueden usar las diferentes semillas y frutas, que ofrece cada Estacion, con tal que estèn bien maduras, y se usen con cautela; porque si son laxantes, se acedan; y por esta razon no pueden dexar de ser dañosas à los Literatos. Una de las enfermedades mas crueles es

la estagnacion, y crasitud de la bile, y las frutas xabonosas, ò abstergentes, son entonces muy utiles. Tales son las cerezas, las fresas, los higos, las guindas, los limones, los melocotones, las ubas, las peras cristalinas, y otras frutas de esta especie, que aprovechan mucho à los Literatos, especialmente en el Estìo: para que no hagan mal, se han de usar en ayunas, solas, ò con pan, pero sin beber vino; porque las endurece, y acèda: de esta suerte no encuentran obice para digerirse: obran à la similitud de un xabon suave, y estimulante: destruyen las obstrucciones: facilitan el curso de la bile: excitan la accion perezosa de los intestinos: precaven las enfermedades: impiden ò curan

la melancolìa hipocondriaca; son muy saludables à los que estàn expuestos à enfermedades inflamatorias (*), y fiebres nacidas de la desecacion; y muy dañosas, siempre que estàn debiles las fuerzas, floxas las fibras, y muy disueltos los humores. Los huevos en agua, si estàn en leche, son muy provechosos, è indigestos, si estàn espesos.

El pan bien cocido, y sus caldos bien hechos, son muy utiles,

(*) El imortal Boerhaave curò à un Literato de la inflamacion general, què habia contraìdo su sangre, sin otro remedio, què diez ò doce libras medicinales de cerezas, que le mandò comer todos los dias, sin dexarle usar de otro alimento. Vease à *Mr. Tissot, de Febrib. bilios.*

les, y tambien la leche, si no se vuelve agria en el estomago. Es licito usar el chocolate: consta de una harina blanda, un aceyte penetrante, y cierto estimulo amargo: repara las fuerzas muy pronto: con todo, no se debe abusar de el; porque es alimento de mucha substancia, aumenta la plenitud en los propensos à ella, y tiene algo de mantecoso, que retiene los alimentos en el estomago, y quita el apetito; aunque muchas veces se aceda, y lo aumenta. Los mejores alimentos son los que acabo de insinuar, y serìa de mucha importancia, el que los Literatos se acontentàran con manjares simples, y sin mezcla, y que los comiesen sin mas salsas, que una simple decoccion.

La

La mezcla de diferentes viandas engendra una bile amarga, y esta pituita, tan contraria à los Literatos.

Las fibras relaxadas, y debilitadas por la vida sedentaria, necesitan alguna vez algun leve estìmulo, y assi no intento vituperar los sazonamientos ligeros, la sal, el azucar, la canela, la nuez moscada, las hiervas aromàticas, como el tomillo, el hinojo, la yerva buena, &c.; pero es menester evitar las hiervas, que tienen una sal, y un aceyte muy acre, y son dificiles de digerir. Aborrezco los ajos con Horacio, y hago el mismo aprecio de la pimienta, y de la mostaza, que incluyen un aceyte ardiente; pero tampoco es menester abusar de los aromàticos mas suaves:

han de servirnos de remedio, no de alimento; porque su freqüente estìmulo gasta las fibras, y abrevia la vida.

Entre los auxilios mas necesarios à la digestion, se debe contar la masticacion, por lo mucho que ayuda al estomago: los Medicos la recomiendan sin cesar; esto no obstante, se hace de ella muy poco caso; pero tambien se paga caro el menosprecio. La masticacion ordeña, y aumenta la separacion de la saliva, que es de los mejores disolvientes; cominuyendo los alimentos, divide, y extiende su superficie, facilitandolos para ser penetrados de los sucos salivales: asi se detienen menos en el estomago, y su disolucion, ò digestion es mas pefecta: ni tampoco

poco sucede corrupcion esponta-nea, ni irritacion alguna en el estomago. Los Literatos regular-mente piensan mas en comer, que en mascar bien: ahora lean, aho-ra mediten, su estomago padece; porque los nervios se debilitan quando el espiritu los tiene ocu-pados, y la experiencia ha de-mostrado à la vista, que no se hace mas la digestion. El ilustre Haller, que ha hecho tantos, y tan utiles descubrimientos, ha observado, que ligados los ner-vios de el estomago, se corrom-pen los alimentos, en vez de di-rigirse. Los Literatos digieren con lentitud, y deben mascar de espacio. Hay una gran diferen-cia de un estomago casi lleno de alimentos à medio digerir, à otro vacio, y bañado de sucos

gastricos, propios para la digestion. Con un desayuno leve, una comida moderada, y una cena ligera tienen bastante alimento los Literatos, y à todos sus sequaces les ha estado bien este règimen. Por la mañana en levantandose se beberà un vaso de agua fria; pasada una hora se desayunarà; cinco horas despues se pasearà una hora, y se comerà: despues de comer se descansarà una ò dos; porque el trabajo despues de la comida es muy peligroso. La cena ha de ser ligera por muchas razones; el sueño, como ya se ha dicho, llena el celebro de sangre, y no se debe cenar mucho; porque se aumenta la plenitud de los vasos: ademas, los nervios descansan durante el sueño, y nada

ayu-

ayudan à la digestion: en fin, para gozar un sueño tranquilo, y restaurante, es menester evitar al estomago la màs leve irritacion, y quando està cargado, estan los nervios en un continuo movimiento. Si es mucha la cena, produce gravedad en la cabeza, turba el sueño, embaraza la digestion, roba las fuerzas, y destruye la salud; pero si es ligera, es agradable en la hora, y al otro dia.

Nam corpus onustum
Hesternis vitiis animum quoque prægravat una,
Atque affligit humo divinæ particulam auræ.
Alter ubi dicto citius curata sopori
Membra dedit, vegetus præscripta ad munia surgit.

Pero tampoco se puede dexar de cenar, porque los Literatos tienen los nervios extremamente movibles, è irritables, y si no renuevan el chilo, la acritud de su sangre los irrita, y turba el sueño. Se puede citar el exemplo de Augusto, que comia muy poco, y el de Luis Cornaro, Noble Veneciano, que con solo el auxilio de la dieta, restableciò una salud carcomida, y viviò sano de cuerpo, y juicio hasta cien años, ciñendose à la quarta parte de una comida ordinaria. Mucho despues Bartulo, famoso Jurisconsulto, y de los mas distinguidos en la Republica Literaria, disminuyò mucho sus alimentos, hasta llegar à pesarlos, à fin de estar siempre igualmente dispuesto para el trabajo,

bajo. Todo se consigue por una dieta exacta; pero no obstante, es menester acordarse, que un hombre sano, y dueño de sì mismo, no debe subyugarse à regla alguna, de modo, que no pueda quebrantarla segun su arbitrio: Una costumbre inviolable es una esclavitud verdadera: he conocido muchos Literatos tan atenidos à su règimen, que su espirtu era verdadero esclavo de su cuerpo: especie de servidumbre la mas vergonzosa. No puede dignamente servir à la Virtud, ni à las Musas, quien teme diferir la hora de la comida, y el perder un instante de sueño, y quien se embaraza de las menores variaciones de el ayre.

Hablèmos ahòra de la bebida. Hasta el fin de el siglo pasado

do se conservò en la Medicina la funesta preocupacion de que la salud consistìa en la mayor fluidèz de la sangre. Bontekoè introduxo el uso de las bebidas tibias, y esta costumbre tuvo las conseqüencias mas funestas, debilisandose los nervios, y nosotros pagamos las preocupaciones de nuestros Padres.

El ilustre Duncàn, el gran Boerhaave, y toda la Universidad de Leida establecieron mejores principios, y combatieron este error; y si no se ha hecho cesar el abuso, à lo menos se ha disminuido considerablemente; pero la mayor parte de los sugetos valetudinarios han conservado esta preocupacion. Piensan, que la espesura de la sangre es el manantial de todos sus accidentes,

tes, è insisten en el funesto uso de las bebidas cibias; y es increìble el daño que producen: Las bebidas teiformes causan la mayor parte de las enfermedades, y sobre todo la hipocondrìa, que las aumenta, y es la peor de todas. Ni es de admirar, que las bebidas tibias sean tan perjudiciales à los Literatos, que son regularmente laxos, y debiles: sus enfermedades no provienen de una sangre muy crassa, sino de una muy tenue: tienen la fibra laxa: hacen poco exercicio, y necesariamente se atenùa su sangre. Sangrad al mismo tiempo à un Labrador, y à un Literato: la sangre de el primero saldrà espesa, casi inflamatoria; y de un color rojo y obscuro: la de el otro estarà bermeja,

ò ſin color, blanda, gelatinoſa, y à breve rato convertida en agua. Los Literatos neceſitan, pues, de incraſar ſu ſangre, y para eſto han de beber poco, y ſobre todo evitar con cuidado las bebidas tibias.

En los de una conſtitucion debil, la ſangre circula con pereza, ſe detiene en los vaſos, y los obſtruye, no por ſu denſidad, ſino por la debilidad de ellos: las bebidas tibias la aumentan, y el eſtomago es el primero que la padece: los liquidos deſtinados por la naturaleza para la digeſtion de los alimentos, ſe diſipan con la mezcla de los eſtraños, no cumplen en adelante con ſu oficio, y las digeſtiones ſe hacen imperfectas: las fibras, como eſtan muy tenſas, canſan deſde lue-

luego dolores de estomago; pierden por grados sus fuerzas, y no pueden empujar los alimentos: retenidos estos, causan pena y gravedad en el estomago, y para librarse de ella, se bebe una gran cantidad de agua, que los precipita à medio digerir à los intestinos: el daño es mucho mayor si se toma agua caliente; porque laxa las fibras, priva al estomago de la mucosidad de que està cubierto interiormente, y asi le fomenta dolores mas fuertes.

La bebida mas peligrosa de las que usan los Literatos es la de la famosa ojà de el tè: oja, que la China, y el Japòn ha ya mas de dos siglos, que nos envian para nuestra desgracia, y que debe mirarse como un rega-

lo

lo de enemigo. (*) Lo primero que destruye es el estomago, y si no se omite con tiempo, las entrañas, la sangre, los nervios, y todo el cuerpo. La mayor parte de las enfermedades, y sobre todo las malignas, y largas, se han aumentado desde que se usa el tè, como se puede ver por las enfermedades de qualquier Paìs, donde se acostumbra. O! què feliz serìa la Europa, si de comun consentimiento prohibiese la introduccion de esta infame oja! Consta de una goma acre, y

(*) En España no reyna tanto este abuso; aunque se han introducido otros peores, como el de los Resolies, y Mistelas, à quienes se pudiera dàr, no sè si con mas razon, el epiteto, que Mr. Tissot dà à esta oja.

y corrosiva, y lo que tiene de abstringente se ha demostrado que perece al cocerla.

No vituperarè el café con tanta severidad; pero sì advertirè, que es dañoso, como bebida caliente, y estimulante: siempre tiene riesgo acostumbrarse à este genero de simples; no obstante, el café incluye una harina nutritiva, (*) y un aceyte amaricante, fortaleciente, y aromàtico, que puede darle lugar en la Botica; pero es menester desterrarle de la cocina, y mirarlo mas, como remedio, que como alimento. A la verdad: alegra, libra el estomago de la pitui-

(*) Pero es de advertir: que perece, si se tuesta tanto como aqui se acostumbra.

stuita, alivia, y ſerena la cabeza, y ſi ſe ha de creer à algunos Literatos, aviva el entendimiento, è iluſtra ſus idèas ¿No podrìa preguntarſeles, ſi Homero, Thucides, Platon, Xenophonte, Lucrecio, Virgilio, Ovidio, Horacio, Petronio, y otros muchos uſaron el cafè? Sin embargo, eſtos grandes hombres ſuperaron à los Modernos en el ingenio, y en la viveza, tanto como eſtos exceden à los Antiguos en la Phiſica, y en las ſublimes Ciencias.

Deſpues de haber diſuadido las bebidas calientes, perſuado las heladas, què fortifican tanto, como debilitan las otras.

El vino es laudable; pero lo miro como al cafè, à lo menos, en òrden à los Literatos: èl debe

he servir de remedio; pero no de bebida: la Naturaleza ha señalado el agua à todas las Naciones por su unica bebida: la ha dado la virtud de disolver todo genero de alimentos, y la ha hecho suave, y grata al paladar de todos; si es pura, fria, dulce, y ligera, fortalece, y limpia las entrañas: los Griegos, y los Romanos la miraron como un remedio universal; y su uso es excelente, siempre que hay sequedad, y abundan la bile, y el acido: las digestiones se hacen mejor, el sueño es mas tranquilo, las turbaciones de la cabeza mas raras, y las fuerzas mas constantes; y no sè con què encarecimiento pueda persuadir la abstinencia de el vino, y el uso de el agua.

En efecto, el vino causa gravissimos perjuicios à los Literatos, arrebata la sangre à la cabeza, y aumenta los accidentes, à que està expuesta, como los dolores, la apoplexìa, los fluxos de sangre por narices, que casi siempre precisan à dexar el vino. El uso de el agua precave todos estos males, y como impide à la sangre suba al celebro en mucha copia, no es de admirar dè mas fuerzas al espiritu. Casi todos los que beben agua tienen mejor memoria, la imaginacion mas viva, y los sentidos mas expeditos, como se viò en Demosthenes. Ademàs, cura facilmente los catarros, à quienes favorece el vino; y à quienes estàn tan sujetos los Literatos. Las personas sedentarias padecen eructaciones acidas, y es-

estas las exalta el vino; pero el agua las abate.

Puedo protestar, que he curado mas enfermades de nervios, que son las que habitualmente padecen los Literatos, disminuyendo la bebida, desterrando las tibias, y el vino, y aconsejando el exercicio, que con qualesquiere otros remedios. Ni sirve alegar el peligro de quitar un habito; porque no hay ningun riesgo, y si se teme alguno, se vence facilmente, dexandolo poco à poco, y por grados.

Si teneis el estomago muy relaxado, y debil, el animo abatido, y necesitais de algun remedio que os corrobore, despierte el apetito, y os alegre, recurrid al vino: no hay remedio mas seguro, mas à mano, ni

mas grato; pero procurad que sea tan generoso, como el que pinta Horacio:

Quod curas avigat quod cum spe
divite manet,
In venas, animumque meum, quod
verba ministret.

Huid el uso de aquellos vinos floxos, que tienen mas vinagre que vino, è irritan mas que fortifican. El vino es un remedio contra las desgracias de la vida, y los enfados de el ocio, y muchas veces se embriaga la razon por desterrar un pesar; ¿pero semejante conducta serà permitida à los Literatos? Esto me trae à la memoria otro modo de embriagarse: quiero decir, el humo de el tabaco, que està lleno

de

de una sal acre, y un aceyte azufroso, y narcotico. Ya hé mostrado en otra obra (7) el peligro,

(7) Carta al Dr. Haller, intitulada *de Variolis, Apoplexia, & Hydrope. Lausanæ anno* 1761. *en dozavo de* 241. *paginas.* Mr. Tissot dice en esta Obra, (pag. 141.) que las sales acres de que abunda el tabaco, estimulan las glandulas salivales, principalmente con la ayuda de el calor, que les dà mas actividad. Estas sales excitan la saliva, y à los que no estàn habituados à fumar, les ocasiona vomitos, y muchas veces fluxos de vientre muy excesivos. Los fumadores alaban la virtud de la pipa para regir el vientre: quizà, dice Mr. Tissot, la amargura de estas sales, y su propriedad laxante, tiene virtud antiverminosa; porque no se tiene prueba cierta de ello: *certa enim considera-*

gro, que ſe ſigue de fumar; yo me contentarè aqui con decir en pocas palabras, que hace mal al

ſiderantur exempla: eſtablece, que el humo de el tabaco cauſa quatro daños, que ſon: Primero, la excreacion de la ſaliva, y todas las enfermedades, que de ella ſe ſiguen; porque como los fumadores eſcupen mucho fumando, en dexar la pipa no eſcupen mas en lo reſtante de el dia, ni es de admirar, añade el Autor, porque no eſtimulado mas el organo, las mas veces ſe les ſeca la boca, y ſe vèn obligados à beber mucho. Segundo: El fumar frequentemente deſtruye las fuerzas de el eſtomago, y las de los inteſtinos: quita el apetito, ſe debilitan las fuerzas, la naturaleza ſe hace perezoſa, è incapàz de obrar, ſi no ſe aguza. Tercero: La acrimonia de las ſales de

del estomago; dà dolores de cabeza, vertigos, y anxiedades: que causa el letargo, la apoplexìa,

---

de el tabaco se difunde por los humores. Quarto: Finalmente el humo de el tabaco obliga à beber mucho, y este exceso abre la entrada à un sin numero de enfermedades.

Mr. Tissot fulmina contra el error de usar el tabaco, como preservativo de la apoplexìa: he conocido muchos apoplecticos, dice, que al tiempo que fumaban, como por remedio contra su enfermedad, experimentaron lo contrario, que fue apoplectizarse. No hay que contar exemplos de fumadores, que han vivido largo tiempo. Mr. de Heide se lamenta de la muerte de un Medico muy habil, à quien le hizo perecer en la flor de su edad el amor al tabaco. Fuera de la apoplexìa, y al-

y en fin todos los efectos de el opio, como lo juzgaba el Canciller Bacon. „El tabaco, cuyo „uso

---

alferecìa, el humo de el tabaco ocasiona tambien gravisimas enfermedades de pecho, como lo observaron Mr. de Heide, y Mr. Tulpio; la ictericia, segun Borelli: enfermedades muy graves de higado, segun Van Swieten: la gota, segun Mr. Werlhoff; y en fin la tisica, segun Haller, &c. A tiempo, que Mr. Tissot escribia esta Carta, visitaba un hombre de un dolor violentisimo de cabeza, que tenia la boca abrasada, y seca, de haber fumado por librarse de un dolor intenso de muelas, y curò à este hombre con los refrescantes.

Tampoco aprueba las ventajas de el tabaco de polvo, que se toma à cada instante, ni le concede mas vir-

„uso ha empezado en nuestros
„dias, dice este Sabio, es una
„especie de hosciamo, que tu-
„ba

virtud, que la de irritar los ner-
vios; porque yo, dice, ignoro, què
utilidad se pueda seguir à un hom-
bre sano de esta irritacion de los
nervios: ahun los mas robustos, si
lo toman con exceso, quedan suje-
tos à vertigos. Las personas debiles,
à màs de esto, caen en melancolìa, y
desfallecimiento; y son innumerables
los exemplos de Mugeres, à quienes
un polvo solo de tabaco en ayunas
les ha causado el afecto *histerico.*

La irritacion muy repetida hace
perder el olfato: produce una tu-
mescencia general, y debilita la me-
moria: el uso de el tabaco hace tam-
bien moquear mucho, y esto, solo
puede ser util à los enfermos suje-
tos à esa fluxion, pero no à los sa-
nos:

„ba el celebro, como el opio."
Es menester evitar un placer, tan funesto al estudio, y à la salud,

y

---

nos: este moquèo es morvifico: luego debe evitarse.

No obstante todo lo què Mr. Tissot dice contra el humo de el tabaco, no lo prohibe à los temperamentos laxos, y humedos, con tal què sea con moderacion, y se fume en pipa larga, y muy estrecha: el uso enseña, que el aceyte de que està impregnado, se queda apegado à las paredes de el tubo: puede ser util en las enfermedades de redundancia serosa: puede restablecer el equilibrio, quando las glandulas salivales estàn muy relaxadas, è impedir una salivacion continua, y habitual: puede aliviar à los Asmaticos, quando su enfermedad depende de la estagnacion pituitosa en los

pul-

y dexarlo à los que lo toman por perder el tiempo. Las Muſas hu-yen de la recluſion, y aman la libertad: el ayre, en que nadamos, y vivimos, tiene un poderoſo influxo ſobre nueſtra ſalud, y obra ſobre el eſpiritu, como ſobre el cuerpo. El ayre de Boecia, y de Thracia vuelve el entendimiento tardo, como el de Athenas le hace penetrante.

Beotum in craſo jurares aere natum.

Es

pulmones: ha hecho provecho à los grueſos. ¿Seria eſto, quitandoles el apetito, ò excitando ſus perezoſas fibras? Hofman nos aſegura, que el humo de el tabaco ha curado grandes colicos, pero no nos dice cò-mo: ſi adormeciendo, ò purgando.

Es menester elegir quanto sea posible un ayre caliente, puro, y seco; porque es excelente para el pulmon, favorece la circulacion, y da vigor à las fibras. El frio, y seco es soportable; pero el humedo es muy peligroso, y aumenta las enfermedades de los Literatos: èl laxa, impide la transpiracion, produce los catarros, los reumatismos, y las perlesìas. Bien sè que todos los Literatos no pueden ir à Bayas, ò à Alexandria: todos no pueden ir al campo à gozar el ayre que les es mas conveniente: el numero de los que salen à gozarlo, es mayor que el de los que estudian; y en el campo dificultosamente se pueden hacer investigaciones literarias; pero puede cada uno escoger en la

Ciu-

Ciudad una casa en un sitio sano, y tener una habitacion, y estudio alto, y claro, expuesto al ayre en el Estìo, y al Sol en el Invierno.

Se ha de tener mucho cuidado en renovar el ayre; porque quien no cuìda de esto todos los dias, vive de las impuridades de el dia de antes: la habitacion ha de estar fresca en el Estìo, y no debe estar muy caliente en el Invierno. Los Literatos, y los de un temperamento debil no pueden sufrir ni el mucho frio, ni el calor excesivo, como le sucedia à Augusto: los excesos de el calor debilitan los nervios, y los frios intensos excitan convulsiones: ni se puede trabajar en los grandes calores, ni en la crueldad de el Invierno: Milton

en

en llegar este tiempo incurriràn en una debilidad de entendimiento proxima à la estolidèz; y en su rigor se ha de encender fuego, y abrir la ventana de tiempo en tiempo: por este medio se renueva el ayre, se evita la reclusion de los vapores, el calor excesivo de la cabeza, y el frio de los pies. Esto ultimo es muy importante; porque el frio de los pies daña à los temperamentos delicados, agravandoles la cabeza, la garganta, y el pecho; turba las digestiones, ocasiona violentos colicos, suprime la transpiracion, y excita crueles insomnios. Literatos he visto tan atormentados de las vigilias, que los mejores narcoticos no podian hacerles dormir, y los he curado haciendoles calentar todas las

no-

noches, al irse à la cama, las plantas de los pies (*) quanto podian sufrirlo; y à otros muchos les ha probado bien el llevar unos peales hechos con algun pegado compuesto de algun ligero estimulante.

Quizà parecerè muy nimio en estas advertencias; pero en la Medicina no hay cosa que lo sea; y es de un gran momento à los Literatos, impedir que la sangre suba con rapidèz à la cabeza: ni hay medio que deban omitir para conseguirlo, y deberian acostumbrarse desde la puericia à llevarla descubierta. Algunos ha habido tan temerarios, que para estu-

(*) En las dos Cartujas de este distrito he observado frequentemente lo mismo.

estudiar mas, se la cubrian con una servilleta mojada en agua fria. ¡A què excesos no conduce la sed insaciable de saber! Guardese bien qualquiera de hacer tan peligrosa tentativa: lo que yo aconsejo à todos, especialmente à los Literatos, es, que se laven todas las mañanas con agua fria las orejas, la cara, y toda la cabeza, si no lo impiden los cabellos. Algunos de ellos, quando sienten arrebatarseles la sangre al celebro, tienen por el unico remedio el estarse imobles en su silla, y sin hablar palabra.

La necesidad de impedir suba la sangre à la cabeza, debe determinar à los Literatos à no dormir jamàs despues de comer, y si alguna vez los vence el sueño, imiten à Cesar-Augusto, tan frequen-

quentemente citado, que vestido y calzado, como estaba, se recostaba un instante, puesta la mano sobre las cejas. Añado la advertencia, que jamàs se duerma, sin desatar, ò afloxar toda suerte de ligaduras y compresas, que opriman el cuerpo: tambien serian conducentes los pediluvios tibios.

Estos son los medios de librarse los Literatos de los males anexos à su profesion; pero quando ya estàn comprehendidos de ellos, necesitan de un socorro pronto para sacarlos de el mal estado, en que los ha puesto el demasiado estudio. Los veràs, que doctamente se van volviendo flacos, y entonces es preciso usar de un remedio muy violento; ¿y quàl es este? Abstenerse

enteramente de el trabajo de la meditacion y de los libros, para entregarse al descanso, à la alegria, y à los placeres de el campo: en caso semejante, un Literato debe emplearse unicamente en el cuidado de su salud, y olvidarse de el todo de que hay libros en el Mundo, y es menester que se vuelva lo que la Naturaleza quiso fuesemos todos, Labrador, ò Jardinero:

Difficile est longum subitò deponere amorem.
Difficile est: verum hoc, qua lubet, efficias.
Una salus hæc est, hoc est tibi pervincendum (*Catull.* 82.)

¡Què facil serìa curar à los Literatos, si se pudiera adormecer

ter la actividad de su pensamiento! En este caso se les puede conceder los vinos generosos, si el pecho està ileso, y carecen de fiebre, y los alimentos xugosos, y entre ellos la leche, si no se vicia en el estomago (*). Serà muy bueno, que monten à caballo (8),

(*) Para impedirlo es muy bueno mezclar à un vaso de leche otro de infusion, ò cocimiento de quina, ò añadirle una dracma en polvo.

(8) Hipocrates, en el segundo libro *de Diet.*, atribuye diferentes efectos saludables à diversas especies de corridas, de que hace mencion: enseña, que la que se dà en linea recta por mucho espacio, aumentando su celeridad, contribuye, calentando el ayre, à la distribucion, y coccion de el suco nutricio que se en-

y procuren regir el vientre con algun medio leve, y fortificante: Bacòn recomienda el ruibarbo

à

---

encuentra; pero que disminuye menos la gravedad, y grosura de el cuerpo, que la circular: que conviene mas à los muy comedores, y que en el Invierno es mas util que en el Estìo. Juzga, que la corrida que se hace sin quitarse vestido alguno, produce los mismos efectos; à excepcion de calentar mas, y que hace el cuerpo mas humedo, y menos colorado, por estar siempre rodeado de un mismo ayre, bien lexos de encontrar à cada momento otro nuevo que lo purifique: lo que vuelve secos à los que la practican; y es conveniente à los que estando muy gruesos quieren enflaquecerse, y à los viejos por su natural frialdad. Cree, que el correr à caballo, ò porque

que

à eſte fin; pero yo prefiero, con Celſo, el aloès, de que debieran uſar los Literatos, ſin embargo de

---

que ſe eſtà encerrado en doble eſpacio, ò porque no ſe preſcriben limites, extenùa mas las carnes; porque eſte exercicio, obrando ſolo en las partes externas, no hace mas que diſipar las humedades ſuperficiales que ſaca à fuera, y conſiguientemente ſeca las partes que las contenian. Enſeña, que la corrida circular es menos capàz de derretir las carnes; pero que las atenùa, y las infla, produciendo particularmente eſte efecto en el vientre, por la frequencia de la reſpiracion, que acarrea à eſtas partes mucha humedad. Tambien dice, que la corrida à quatro ſuelas deſeca muy prontamente; pero que es dañoſa, porque cauſa convulſiones. Añade, que calentando el cuerpo,

ser remedio, por lo que no debe abusarse, como no ceso de repetirlo. Las purgas, alguna vez son ne-

vuelve la piel mas delicada, dà à las flemas menos consistencia, lo que no hace la corrida circular, y que descarga las humedades superfluas. El mismo Hipocrates prohibe correr à los febricitantes, y à los que han padecido almorranas.

Los Medicos que le han sucedido, assi Griegos, como Latinos, à imitacion suya, han observado con cuidado lo que se podia esperar de este exercicio para la conservacion de la salud en la curacion de las enfermedades, y lo que se debia temer. Aretèo aconseja la corrida moderada à los que padecen vertigos, y la lepra, llamada *Elephantiasis*. Celso tambien la tiene por util en su curacion, y la de las ulceras de la gar-

neceſarias; pero ſi ſe menudean, ſon muy peligroſas, porque ſe hace el cuerpo à la coſtumbre de

14 no

---

garganta, para la convulſion canina, y la tos ſeca, con tal que el enfermo retenga el aliento, y evite al correr la polvareda. Celio Aureliano la mira como remedio para el colico. Aecio la aconſeja à los hidropicos, y Theodoro Priſchio à los eſquirroſos. Antilio, citado por Oribaſio, aſegura, haberſe ſervido con felicidad de eſte remedio para la curacion de los entuertos, y para el alivio de los que habian comido hongos malos, ò habian ſido mordidos de eſcorpiones, y ahun en las gonorreas, y enfermedades de riñones: bien entendido, que eſtas partes no han de eſtàr ulceradas, aunque ſea recientemente; en cuyo caſo es muy dañoſa, ſegun Rufo de

Ephe-

no nutrirse, y consiguientemente se debilita. Los valetudinarios deben guardarse de los purgantes muy violentos, y excesivos, por-

que

Epheso, ni menos peligrosa, segun Celso, en las enfermedades de higado. El mismo Antilio atribuye à la corrida hecha con moderacion, efectos muy buenos para la cabeza, para los ojos, los tendones, el estomago, y los lomos; pero la circular, al parecer de Theophrastro, turba la cabeza, y ocasiona vertigos. En general, toda corrida violenta es mala para los que padecen hernias, segun Pablo Egineta, y à los Epilepticos, segun Theodoro Prischio. Vease la Memoria para servir à la Historia, de la corrida de los Antiguos, por Mr. Burete, *Mem. de l'Acad. des Belles-Letres, tom. III. pag. 285.*, *&c.*

que los intestinos estàn guarnecidos de una substancia mucilaginosa muy suave, que se pierde facilmente: una vez perdida, tarde la recuperan, y en el entretanto quedan sin defensa en lo felposo de su cabidad, estàn expuestos à padecer colicos biliosos, y es menester comer poco, y à menudo.

La quina es un remedio soberano para los Literatos; restablece las digestiones, corrobora los vasos, incrasa los lìquidos, facilita las secreciones, y especialmente la transpiracion, dà vigor à los nervios, y evita los movimientos convulsivos. Uno de nuestros mas cèlebres Geometras, siempre que se hallaba fatigado de sus calculos, reanimaba su espiritu, tomando un gran vaso

so de el cocimiento de quina, que tenia siempre à su lado; pero yo hubiera preferido tomarla en infusion.

Quando la salud no està absolutamente destruìda, y solamente estàn debiles el estomago, y los nervios, y ocurren los accidentes histericos, (esto sucede freqüentemente) por exemplo, los vertigos, los desmayos, las sufocaciones, y anxiedades; es menester aplicar los mismos remedios, que se usan para los vapores histericos de las Mugeres; los amaricantes, y marciales, la mirra, el hierro, los baños frios, cuyo uso freqüente restablece, y fortifica la salud, es lo mejor que hay para el estomago y los nervios, para dàr fortaleza al cuerpo, y al espiritu, y

po-

ponerlo en estado de poder soportar las fatigas. Siempre que se nota debilidad, no se ha de aguardar que llegue al sumo grado. Los Antiguos conocian muy bien los buenos efectos de el baño, que casi no dexaban passar dia alguno sin bañarse. Tengo autoridad, y los aconsejo. Sè, que en otro tiempo se preferian los baños tibios; pero esto era despues de largas fatigas, y exercicios muy violentos (*). Si es cier-

(*) S. Geronimo avisaba por Cartas à su querido Rustico, huyesse de los baños tibios; sin duda, porque concurrìa à ellos la misma gente, que dixo Horacio;

Invidus, iracundus, iners, vinosus, amator. (*Lib. I. Epist.*)

Mar-

cierto, que algunas veces se hallan temperamentos que puedan usarlos; tambien es certissimo que

Marcial reprehendiò los de Tigilino, diciendo:

Titi ne Thermis an lavatur Agripæ?
An impudici, balneo Tigilini?
Lib. III. Epigr. XV.

y el Rey Don Alonso el IV. atribuyendo con razon la pèrdida de una Batalla, à la imbecilidad que habian contrahido sus Soldados con el uso de los baños tibios, mandò derribarlos. Augusto, por el contrario, ordenò à sus Soldados bañarse en los frios, y estos le dieron una gente fuerte, y robusta. A Carlo Magno, dice su Historia, el uso de los baños frios le comunicò un valor tan grande, que superaba al de todos los mortales.

que los baños frios son mucho mas proprios para fortalecerlos. Los baños tibios le probaron mal à Augusto en una debilidad semejante: su Medico Antonio Musa le precisò à tomar los frios, que le probaron bien. Estos convienen las mas veces à los temperamentos debiles, y los tibios dañan tanto à los Literatos, como les benefician los frios. (9)

Las

(9) Los baños frios, empleados con felicidad por Antonio Musa, Medico de Augusto, y de los que se sirvio venturosamente en la curacion de este Principe, cayeron en desprecio, despues de la muerte de Marcelo, causada por ellos, y fue restituido su uso à fines de el Imperio de Neron, à esmeros de un Medico de Marsella, llamado *Charmes*.

No

Las fricciones son muy pareci-
das à los baños, y es muy saluda-

No sè si el uso de el lienzo nos ha hecho perder el de los baños, verdadera pèrdida para la salud. Las Ciudades debieran atender à un objeto tan importante, y erigir baños (*), que se podrian construìr, y adornar muy bien sin gravamen de el Estado. El precio que se pagaba en Roma por entrar à bañarse, era muy poco, porque cada uno daba la cantidad que corresponde à un *ochavo* de España. En todos los Estados Mahometanos, donde el uso de los baños es observado como un exercicio de Religion, tambien se paga poco, porque se dà solo el equivalente à tres *quartos* Saboyanos, y estàn muy bien servidos. Entre los Griegos, y Romanos, los Baños estaban junto à las Aulas, y

à

dable hacerlas por la mañana en la cama con un pedazo de paño

---

à las Palestras ; y los violentos exercicios que practicaban , los hacian indispensables.

(*) Sin perder de vista el suceso de Antheon, que refiere Ovidio pintando à Diana, y à sus Ninfas en un Baño :

Addidit hæc cladis prænuncia verba futuræ:
Nunc tibi me posito visam velamine narres,
Si poteris narrare, licet : nec plura minata
Dat sparso capiti vivacis cornua cervi,
Dat spatium collo, sumasque cacuminat aures,
Cum pedibusque manus, cum longis brachia mutat
Cruribus, & velat maculoso vellere corpus.

Lib. III. Metamorf.

En

ño por todo el vientre, estando echados sobre la espalda, y do-
bla-

En la Ciudad de Valencia hay baños públicos, y están oviados estos inconvenientes: En la de Zaragoza, el Ilustrisimo Ayuntamiento intentò construìrlos à mitad de el Siglo passado; y este sabio proyecto fue una de las muchas victimas, que se han sacrificado à la ignorancia. Ningun Hospital, por pobre que fuese, debia carecer de ellos; y espero que algun dia los habemos de vèr en el Real, y General de Nuestra Señora de Gracia; pues esta Real Casa, aunque es certisimo que està muy pobre, goza en el dia la edad de oro, tan ponderada de los Poetas; y no son bastantes los superlativos de el Idioma, ni todos los ardides de la lisonja, para declarar la sabiduria, y discrecion de el zelo con que se gobierna.

tadas las rodillas : de esta suerte se aumenta la circulacion en el vientre , se mueven los humores que estàn detenidos , se facilitan las secreciones y excreciones , y se precaven todas las enfermedades nacidas de defecto de circulacion. Tambien se procura la transpiracion , confricando todo el cuerpo con una esponja dispuesta para este fin ; porque las friegas aceleran de tal suerte el movimiento de la sangre , que ellas solas , siendo imoderadas , pueden producir una fiebre ardiente : ellas dan movimiento à los vasos capilares : reparan sus fuerzas : resarcen en algun modo los perjuicios que ocasiona el ocio , y la falta de exercicio. Los Antiguos con razon apreciaron mucho las

fricciones, y à nosotros se nos ha seguido una gran pèrdida de haber menospreciado un habito tan util. Los Medicos Ingleses les han vuelto el credito, y no hay personas, à quienes sean mas favorables, que à los Literatos; pero yo les aconsejo, no las usen, sino despues de haber leìdo lo que Celso, y Galeno dexaron escrito en su apoyo.

Las aguas acidulas les son tambien muy utiles, y no es menester hacerselas traer, sino ir à tomarlas en sus respectivas Fuentes. Yo las he dispuesto à muchos Literatos con muy buenos efectos, y les ha ido muy bien, tomandolas en casa todo el año, y sin mas règimen, que el descanso; pero son mucho mejores tomadas en su manantial, porque

que el viaje produce efectos muy saludables: suspende las inquietudes domesticas: la variedad de los objetos divierte al enfermo: las conversaciones, el paseo, los juegos, lo ocupan agradablemente, y son desahogos para el espiritu. Muchos, precisados à caminar para visitar Bibliotecas, distantes unas de otras, han sido curados de la hipocondrìa, con solo hacer el viaje. Serìa tan imposible, como inutil, hacer ostension de todas las aguas, que pueden ser saludables. La Naturaleza ha franqueado este remedio à muchas Naciones. (*) Citarè solamente

(*) Esta adicion, ò ha de ser imperfecta, ò se habian de escribir muchos

te las de *Aix* en Saboya, mas
cèlebres quizà por la amenidad
de su sitio, que por su virtud medicinal: asimismo las de *Lausana*,

chos Tomos para hacerla como se
requiere. Yo llamo à España, el
Benjamin de la Naturaleza, porque
es la Nacion mas rica de la Europa
en las producciones minerales de su
suelo. Sus aguas medicinales se pueden contar por las enfermedades de
que somos susceptibles, sin que excedan menos à las de otras Naciones
en su eficacia que en su numero. Ojalà! se reintegrase España en los pingues reditos que le producian en
otro tiempo algunos de sus inumerables Baños! En el Real Sitio de
Aranjuèz, D. Joseph Belilla, de la
Real Academia Medica de Madrid,
descubriò, poco hà, una Fuente medicinal acidula, y habiendo hecho
los

na, cuya analìſis, y las freqüentes obſervaciones me han demoſtrado ſer muy utiles. Las de *Selſte* ſon mas cèlebres: pero las

---

los experimentos que pedia la gravedad è importancia de el objeto, hallò, que el uſo de ſus aguas y ſales neutras podia ſer util à la ſalud pùblica: animado de la benignidad de nueſtro Auguſto y Sabio Monarca Don Carlos III., que Dios guarde, lo puſo en ſu noticia por medio de un Memorial y Eſcrito, acompañado de las ſales y magneſia de que trataba, y que preſentò à ſus Reales Pies. El Rey nueſtro Señor, que ama tanto à ſus Vaſallos, mandò al Real Proto-Medicato le informaſe ſobre eſte aſunto: y eſte ſagrado Emporio de la Medicina reiterò y multiplicò los experimentos que eſtimò convenien-

de *Schwalbak*, y las de *Spa* me parecen mucho mejores, y las *Pirmontanas* sin igual.

Estos remedios son en parte,
los

---

nientes: hizo millares de observaciones; è informò à su Magestad la utilidad de el descubrimiento y uso de la Agua, y Sales amaricantes. Su Magestad, cerciorado de este informe, honrò à Belilla, mandando se le hiciese saber su Real agrado y satisfaccion: expresion que imortalizarà la memoria de la proteccion que encuentran en su Magestad las Ciencias, las Artes, y quanto puede redundar en beneficio de la Nacion. Al mismo tiempo, ordenò al Real Proto-Medicato escribiese sobre este asunto, como acaba de hacerlo de su comision el Doctor Don Juan Gamez, su Examinador Medico, Profesor pùblico de Anatomia por
el

los que convienen à las enfermedades de los Literatos, porque el estudio es la causa de ellas. Son hombres, y estàn sujetos à todas

---

el Rey nuestro Señor, Medico de su Real Familia, y Secretario perpetuo de la Real Academia Medica de Madrid, que ha enriquecido la Medicina con una Obra de un fondo casi inimitable. A vista de este sucesso, ¿quièn dexarà de sacudir el yugo de la desidia, que tanto nos oprime? Quièn no se aplicarà al conocimiento de la Historia Natural, Ciencia tan olvidada y tan importante? Esta Agua de Aranjuèz es muy util para las enfermedades que regularmente padecen los Literatos. Sus sales neutras, disueltas en agua comun, las he reconocido muy saludables en diferentes hipocondriacos que he visitado, y actualmente visi-

las enfermedades de estos: baxo este concepto, lo estàn tambien à las reglas que tiene establecidas la experiencia: los Medicos no han de olvidar jamàs, que sus en-

---

to. Un Literato de caracter traxò consigo de esta agua, de el Real Sitio de Aranjuèz, y me decia, que apenas advertia los dolores colicos, à que estaba expuesto, tomaba un vaso de ella, y asi se le desvanecian, y precavia sus accesiones. En Aragon nos falta este beneficio, pero ya le suplimos con feliz sucesso, disolviendo la proporcionada cantidad de sal neutra de Aranjuèz, en otra de agua de *Villanueva*, de *Monegrillo*, de *Arcos*, ò de *Quinto*, segun las circunstancias de el enfermo, y el genio de su enfermedad. Estas mismas aguas por sì solas, y las de *Panticosa*, son excelentes para las diferentes enfermedades de nuestros Literatos.

enfermedades las padecen hombres, que son Literatos, y no tienen por lo regular tantas fuerzas, como los demàs. La debil fibra, y su disuelta sangre se oponen à la sangrìa; pero su vientre, lleno de humores viciados, exige la purga. El ilustre Ramazini observò con razon, que les conviene mas tener suelto el vientre, que abiertas las venas. En el discurso de sus enfermedades es menester cuidar sin intermision de la postura de la cabeza, porque estàn expuestos al delirio: este es un accidente, tanto mas molesto, quanto aumenta la tristeza, que les es tan ordinaria: durante el delirio, los nevios casi nada obran sobre el cuerpo, y esta inaccion destruye las fuerzas de la naturaleza, que es

la unica que puede ponerlos en salvo.

Los nervios, ofendidos ya mucho antes, producen despues todos los accidentes, que acompañan à las enfermedades proprias de ellos: la luz, el ruido, la compañia, todo le fatiga al Literato, que està enfermo. He visto muchas veces una accesion de fiebre, acompañada de efectos, que parecian muy peligrosos, y provenian tan solamente de la anterior debilidad de los nervios.

Los remedios muy acres, y fuertes los sufren mal los Literatos: su convalecencia es siempre muy larga, y tardan mucho tiempo en recobrar sus fuerzas; y su espiritu no puede emplearse tan de el todo en sus funciones.

nos! No he visto curado à Literato alguno, que saliendo de su enfermedad, no se haya quexado de la memoria, y de cierta debilidad de cabeza, que hasta el mismo semblante la publicaba: algunos hay tan enemigos de sì mismos, que vuelven à sus tareas, antes de estar enteramente convalecidos, y asi se acarrean enfermedades largas, y son castigados de esta indiscrecion con los dolores en la cabeza, en los ojos, y en el estomago. Este, por lo regular, es el que mas padece; porque los nervios, que se necesitan para la digestion de los remedios, estàn ocupados fuera de proposito en las funciones de el espiritu. El trabajo debilita de tal suerte la sensibilidad de el estomago, è intestinos, que

la

la meditacion, ò una simple leccion, basta para impedir el efecto de los purgantes.

Los Literatos tienen mucha dificultad de recobrar el sueño en su convalecencia: aqui el vino es, quien produce admirables efectos: da tono al estomago relaxado por las bebidas tibias, fortalece los nervios, y todo el cuerpo, y restituye el animo.

He expresado lo mejor que he podido, las causas, los accidentes, y los remedios de las enfermedades; pero falta un articulo, que de ninguna manera debo omitirlo, y no creeria estar absueltos mis defectos, sino despues de haberlo dicho. Atended, pues, que es el mas poderoso de los remedios. La alegria es la unica salud; y la buena con-

ducta es la unica alegria. Una conciencia pura, y sin la carcoma de el remordimiento, es el mas excelente preservativo; y seria cosa infame, y vergonzosa, que la tuviesen manchada los Literatos. ¿De què sirven las Letras sin la sabiduria?

Quid Musæ sine moribus vanæ proficiunt?

No se conocia en otro tiempo la distincion, que hay de el juicioso al sabio: estas dos idèas eran inseparables. En nada estimo una ciencia esteril; y desprecio aquellos Sabios, que ocupados sin efecto en la investigacion de lo bello, y de lo honesto, conocen lo bueno, y obran lo malo. Infelices de ellos! No se que-

da-

darán sin castigo! Observèmos ahora el poder de las impressiones de el animo. Los pensamientos agradables, tanto aprovechan à la salud, como la dañan los otros: ¿Y què pensamiento hay tan dulce, y tan agradable, como el acordarse de una accion buena?

Omnem crede diem tibi diluxisse supremum.

Los remordimientos, por el el contrario, destruyen el alma, y el cuerpo. El Autor de la Naturaleza ha dispuesto, que quando esta tristeza se apodere de nosotros, se relaxen las fibras, y se desvanezcan la salud y los deleytes que la acompañan. Me horrorizo al considerar las terribles

bles congojas de algunos hombres, que habiendo abusado de los Dones de la Divina Providencia, han visto, con espanto, se les acercaba el ultimo momento, que parece engrandecer à nuestros ojos el Ser Supremo. Pero tambien me acuerdo, con indecible placer, de la muerte felìz de algunos otros, que habiendo obrado bien toda su vida, abandonando sin pena sus despojos, y presentandose alegres al Autor de todo bien, murieron tan felizmente como vivieron. Aqui, los Preceptos de la Medicina se confunden con los de la Moral.

FIN.

AD-

ADVERTENCIA.

MR. Tiſſot acaba de honrarme con Carta ſuya, ſu fecha de 3. de Mayo, y en virtud de ſu contenido, he reſuelto diferir la publicacion de algunas Obras de el miſmo Autor, que tengo traducidas, con el fin de preſentarlas al Pùblico en otro grado de perfeccion.

K

